

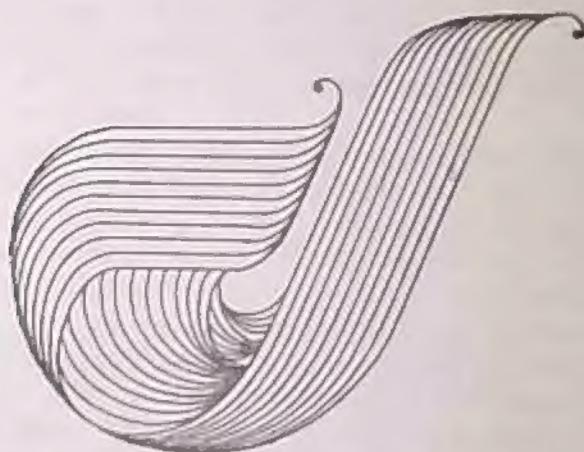
И. А. КОЛОБУТИНА

ПАРИКМАХЕРСКАЯ НА ДОМУ

И. А. КОЛОБУТИНА

ПАРИКМАХЕРСКАЯ НА ДОМУ

Издание второе, исправленное и дополненное



МИНСК
«ПОЛЫМЯ»
1985

ББК38.93
К61
УДК687.5

Рецензенты:
врач-косметолог
косметологической лечебницы г. Минска
Аэлита Павловна Кушина,
мастер-модельер
Николай Павлович Батурчик

Колобутина И. А.
К61 Парикмахерская на дому.— Мн.: Полымя, 1985.— 95 с., ил.
50 к.

Книга содержит сведения о профилактической и декоративной косметике, о маникюре и педикюре. Рассказывает об уходе за волосами в домашних условиях, о моющих средствах, естественных красителях, о лечении волос, новейших моделях стрижки и укладки, об уходе за париками. Прилагается перечень услуг, которые оказывают косметические салоны.
Адресуется широкому кругу читателей.

К $\frac{3404000000-065}{М306(05)-85}$ БЗ 59-85

ББК38.93

Уход за кожей

СО ВРЕМЕН КЛЕОПАТРЫ

Пользовались ли косметикой наши далекие предки? Имели ли они представление о косметических и парфюмерных средствах? История говорит: да, пользовались и знали множество рецептов. Греческое слово «косметика» означает «искусство украшать». Конечно же, желание украшать себя, быть красивыми появилось еще у древних людей. А в древнем Риме имелись специалисты, которые украшали лицо и тело женщин. Их называли косметами.

Более 4500 лет назад древние египтяне применяли бытовой грим, изготавливали всевозможные краски, пудры, мази, притирания. Египтяне изобрели особые румяна и белила, придававшие темным лицам светло-желтый оттенок. Наибольший интерес вызывали пахнущие вещества и бальзамы, которыми пользовались во время религиозных обрядов. Уже в то время было известно около ста пахнущих веществ. Царица Клеопатра, прославившаяся своей красотой, не пренебрегала ни одним рецептом,который обещал красоту и вечную молодость. Более того, она сама изобретала косметические рецепты. Так, ее считают первооткрывательницей такого полезного косметического продукта, как медвежий жир. Она же первой стала накладывать питательную маску, известную под названием «маска Клеопатры».

Народы стран древнего мира: ассирийцы, вавилоняне, мидяне чернили брови и ресницы, густо белились и румянились, носили парики, накладные бороды. У гречанок испокон веков были в употреблении белила и кармин.

Жители Афин пользовались ароматными жидкостями, натирали мятой под мышками, умащивали пальмовым алеем лицо и грудь, на брови и волосы накладывали специальный крем.

В Индии, Персии, Аравии, Южной Америке в условиях жаркого климата косметика использовалась в целях защиты от солнца. Различные натирания, мази, эфирные масла помогали коже отражать солнечные лучи, предохраняли ее от ожогов, способствовали равномерному и красивому загару.

О разнообразных косметических средствах упоминается в различных древнегреческих памятниках, в том числе и в знаменитой «Одиссее» Гомера. Любопытные сведения о секретах женской красоты сообщает и отец медицины — Гиппократ. В Греции стройность тела и красота внешнего облика возводилась в культ, а искусству поддержания внешней красоты уделялось много внимания.

Наибольшего расцвета в древности косметика достигла в Риме, где поддержание внешней красоты достигалось соблюдением гигиенических процедур. Широко известны римские бани с соляриями. Римский врач Гален считал, что естественные факторы природы более всего способствуют сохранению и поддержанию красоты.

В эпоху Возрождения косметика проникла с Востока во Францию, а оттуда — в другие страны Европы. Но и здесь искусство красоты развивалось поначалу как декоративная косметика. Гигиене кожи и тела не придавалось особого значения.

В 60-е годы прошлого столетия косметика начинает развиваться как наука. В России в конце XIX века закладываются основы парфюмерной промышленности, позднее открываются косметические кабинеты и институты, а затем и косметологические лечебницы.

Могучая сила косметики наших дней не сводится лишь к маскировке недостатков внешности. Прежде всего, это гигиенические и лечебные процедуры, позволяющие устранить природные недостатки, поддерживать и сохранять природную красоту. Уместно вспомнить слова одного из основателей врачебной косметики: «Красота есть тот вексель, по которому природа платит только тогда, когда он подписан гигиеной».

В нашей стране организована сеть специальных косметических учреждений и научных институтов врачебной косметики. Их задача не только в том, чтобы устранять имеющиеся недостатки кожи, но и научить правильно ухаживать за внешностью, умело пользоваться косметическими средствами — водой, мылом, лосьонами, кремами, пудрой, очищающими кожу и защищающими ее от вредных внешних воздействий.

РАЗНОВИДНОСТИ КОСМЕТИКИ

Гигиеническая — предупреждает появление косметических недостатков кожи.

Лечебная — лечит заболевания кожи.

Хирургическая — удаляет и исправляет дефекты, не поддающиеся лечебной косметике.

Декоративная — делает лицо более привлекательным.

Есть недостатки кожи, избавиться от которых можно только в косметических кабинетах, под наблюдением специалистов. Есть дефекты, которые устраняются только хирургическим способом. Однако существуют общедоступные косметические процедуры, которые надо знать и уметь выполнять в домашних условиях, чтобы кожа лица, шеи, рук всегда имела свежий, здоровый и привлекательный вид, чтобы предотвратить ее преждевременное увядание. Мы охотно поможем вам в этом.

ОТЧЕГО УВЯДАЕТ КОЖА

Правильный уход за кожей — залог ее хорошего вида. Здоровая кожа — это хорошее настроение человека и признак здоровья всего организма.

Но как сохранить надолго молодость? Разгадка этой тайны стоит богатств мира. Эликсира молодости пока не открыл никто: доктора утверждают, что главное — быть здоровым, косметологи предостерегают — следите систематически за своей кожей, внешностью и начинайте заботиться о ней не в сорок, а раньше. Правы и те и другие.

Тяжелые душевные переживания и потрясения, чрезмерное психическое перенапряжение, отрицательные эмоции предрасполагают к преждевременному старению. Еще врачи древности советовали: истребите из сердца все досады, имея в виду влияние на организм отрицательных эмоций, которые могут иногда вызвать более глубокие патологические изменения в человеческом организме, чем физические факторы. Жизнерадостность, душевное спокойствие, веселое настроение благотворно влияют на организм.

Перегрузка, длительное нарушение нормального режима питания, недосыпание, нерационально проводимое время отдыха, вредные привычки в большей или меньшей степени зависят от самих людей и вызывают наступление преждевременного старения. Кроме того, воздействие на организм высоких температур, света, ультрафиолетовых лучей способствует появлению некоторых возрастных изменений, в частности морщин и складок.

Предотвратить наступление преждевременного старения можно. Для этого необходимо закаливать и укреплять организм, тренировать опорно-двигательный аппарат и нервную систему, систематически ухаживать за кожей лица и волосами.

С древних времен известно, что больше всего истощает и разрушает человеческий организм продолжительное физическое бездействие. Трудовая деятельность, продолжающаяся и в пожилом возрасте, является фактором предупреждения преждевременной старости. Разумное чередование физиче-

ских и умственных нагрузок, обязательный отдых способствуют сохранению хорошей физической формы, бодрости духа. Лучшими помощниками человека, если он хочет продлить молодость, являются физкультура и спорт.

Значение диеты в борьбе с преждевременной старостью отмечалось еще врачами древности. Качество пищи, разнообразие меню, ритмичность питания — одно из условий поддержания здоровья, а следовательно и предотвращения преждевременного старения. Очень вредно излишество в еде, предрасполагающее к таким болезням, как атеросклероз, подагра, ожирение, гипертония. Всегда полезны молоко, сырые овощи, фрукты и ягоды. Они являются ценными источниками щелочных минеральных солей, которые нейтрализуют образующиеся в организме продукты обмена.

Наиболее важное место в профилактике старения отводится природным факторам, физкультуре. Солнце, воздух, вода — основа здоровья и красоты. Они способствуют улучшению кровообращения, более активному функционированию всего организма, являются эффективным средством закаливания и борьбы с переутомлением, с различными инфекционными, сердечно-сосудистыми заболеваниями и нарушениями. Большую пользу приносят обтирания (вначале теплой, а затем прохладной водой), обливания, души, гигиенические и лечебные ванны, купания в водоемах, реках, озерах, морях.

Естественный процесс старения неизменно отражается на коже лица, и уход за ней с возрастом требует все большего и большего внимания.

Следует помнить: хорошая осанка и правильное положение головы и подбородка обеспечивают упругость мышц и препятствуют обвисанию кожи лица. Не втягивайте голову в плечи, подбородок должен быть всегда приподнят. Спать лучше на плоской жесткой подушке. Большое значение имеет состояние полости рта. Заболевания десен, зубная боль часто вынуждают жевать пищу на здоровой стороне, отчего на больной половине лица мышцы могут ослабеть. Это неблагоприятно отразится на форме лица, может вызвать его асимметрию. Потеря зубов приводит к деформации лица. Чтобы избежать этого, надо своевременно вставлять недостающие зубы.

Эластичность кожного покрова страдает от быстрого прибавления в весе или похудения. Вот почему борьбу за стройную фигуру рекомендуется проводить с помощью гимнастики, спорта и туризма, а не при помощи истощающих диет.

Привычка гримасничать также ускоряет образование морщин. К этому ведет и злоупотребление косметическими средствами, особенно пудрой, а также горячей водой с мылом.

По утрам лицо следует мыть водой комнатной температуры или остывшим отваром трав, например ромашки. После этого лицо ополаскивают холодной водой. Вечером его рекомендуется очищать туалетным молоком и смазывать жирным ночным кремом, содержащим гормоны, витамины и экстракты плаценты. На участки лица, где наибольшее скопление морщин, наносят более толстый слой крема. Затем желательно проделать гимнастику мимической мускулатуры, которая улучшает кровообращение и способствует разглаживанию морщин.

Существуют специальные упражнения для лица. Они укрепляют лицевые мышцы, повышают упругость кожи. Вот несколько из них:

лежа, медленно приподнимать голову с подушки, а затем так же медленно опускать ее;

сидя, энергично откидывать голову назад несколько раз подряд;

сидя, запрокинуть голову назад и потянуться губами к носу;

широко открыть рот, губы прижать к зубам и в таком положении рот закрыть.

Эти упражнения следует делать не меньше 10—15 раз. Их можно повторять 2—3 раза в день.

Все упражнения надо делать ежедневно утром и вечером, постепенно увеличивая нагрузку. Конечно, это требует терпения, но и результат не замедлит сказаться.

Нет чудодейственных способов для ухода за кожей, есть опробованные и одобренные медициной средства, важно только начать употреблять их своевременно и разумно. Главное условие сохранения упругой кожи — ванна или душ каждый день. До 25 лет можно умываться каждый день с мылом. С возрастом кожа становится более сухой. Поэтому употребление мыла желательно ограничить, использовать его можно 2—3 раза в неделю. В выборе мыла лучше всего может помочь собственный опыт. Если после умывания кожу стягивает, значит надо менять мыло.

Соблюдение всех этих условий, а также умелое и осторожное пользование косметическими средствами помогут сохранить вам бодрость, свежесть, привлекательность.

ВАС ТРЕВОЖАТ МОРЩИНКИ

Морщинки появляются с возрастом, когда кровеносные сосуды становятся менее эластичными и затрудняется доступ питательных веществ к клеткам кожи. Выделяется меньше жировой смазки, кожа теряет способность удерживать влагу.

Но и у самых молодых морщинки не редкость. Особенно если кожа сухая от природы. И нормальную кожу сушат

ветер, солнечные лучи, мороз, даже вода. Поэтому уход за кожей лица необходим и тем, кому едва минуло двадцать.

«Куриные лапки». Так обычно называют морщинки, которые появляются у глаз, как правило, у наружных углов, от смеха, плача, прищуривания. Кожа у глаз особенно нежная и деликатная и потому требует осторожного к себе отношения. На ночь ее надо смазывать увлажняющим кремом, обязательно делать гимнастику для глаз — поворачивать глазное яблоко в разные стороны и одновременно широко открывать и закрывать глаза.

Морщинки на лбу обычно мимического происхождения, их можно избежать, если отучиться от привычки морщить лоб. Очень полезен повседневный массаж: питательный крем нанести на кончики пальцев и осторожно похлопывать ими по тому месту, где вырисовываются морщинки. Появляющиеся обычно у носа две глубокие морщины нужно массажировать средним пальцем круговыми движениями. Массаж лучше всего делать перед сном. Пудру на лоб накладывать с большой осторожностью, а лучше совсем избегать ее, так как пудра углубляет морщины, делает их более заметными.

Морщинки у губ особенно безжалостно подчеркивают возраст. Как их избежать? Как можно чаще улыбаться. Кончики губ нельзя опускать — это сама по себе пессимистическая гримаса, кроме того, она ослабляет мышцы нижней части лица и способствует образованию морщин.

Вот наиболее эффективный массаж: открыть широко рот, средними пальцами рук описать круг по линии от кончиков губ до крыльев носа. Сжать губы. Набрать в рот воздух, надуть щеки, медленно выпустить воздух. Повторить 30 раз.

МАССАЖ

Неоценимое значение в уходе за кожей имеет массаж. Он предотвращает нежелательные изменения кожи, разглаживает морщины, делает кожу упругой, освежает. Специальный курс массажа рекомендуется проводить в косметическом кабинете. Но и в домашних условиях можно добиться эффекта, важно научиться приемам самомассажа.

Перед массажем необходимо тщательно вымыть руки, ватным тампоном протереть лицо теплой водой или косметическим молочком, сделать теплый компресс на 3—5 минут. Если кожа сухая, наложить на лицо тонкий слой питательного крема и аккуратно растереть. Жирные участки кожи слегка припудрить.

Итак, вы перед зеркалом. Массаж проводите, как показано на рисунках. Добавлять свои приемы нельзя, от неправильных движений кожа растягивается.



Рис. 1
Массаж начинаем
со лба





Рис. 2—3. Массаж щек

Третьим и четвертым пальцами рук от средней линии лба к височной области произвести поглаживание (рис. 1).

От скул, носа, углов рта делать поглаживание до височных областей. Каждое движение повторять трижды (рис. 2 и 3).

Массаж в области подбородка проводить от середины подбородка по направлению к ушам (рис. 4).

При разглаживании морщин лба от основания носа и надбровных дуг третьим и четвертым пальцами массажировать по направлению линии роста волос (рис. 5).

Особенно осторожно следует проводить массаж вокруг линии глаз. Вначале необходимо зафиксировать кожу, чтобы она не сдвигалась и не растягивалась. Для этого третьим и четвертым пальцами правой руки зафиксировать кожу у наружного левого угла глаза сверху и снизу, в промежутке



Рис. 4.
Массаж подбородка



Рис. 5.
Массаж
при морщинах лба



Рис. 6.
Массаж
наружных углов
глаз



Рис. 7. Массаж вокруг глаз



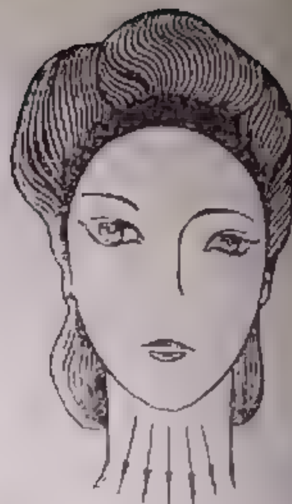


Рис. 8—9. Массаж шеи

между ними третьим и четвертым пальцами левой руки проделать три вращательных движения под глазом по скуловой дуге до внутреннего угла глаза и затем по верхнему веку до наружного угла. Повторить три раза. Затем проводить массаж наружного угла глаза левой стороны. Зафиксировать кожу третьим и четвертым пальцами левой руки, массажировать четвертым пальцем правой руки (рис. 6, 7).

Массаж шеи (рис. 8, 9) нужно проводить тыльной стороной кисти от средней линии к наружной. Левая сторона шеи массируется правой кистью, правая сторона — левой. Разговаривать при этом нельзя, следует сидеть спокойно, движения строго контролировать в зеркале, ошибки допускать нежелательно. Закончив массаж, остатки крема промокнуть бумажной салфеткой или снять ватным тампоном, смоченным в теплой воде, обязательно расслабиться, несколько минут отдохнуть. Массаж можно проводить 1—2 раза в неделю. Профилактические массажи предотвращают появление морщин.

Хорошо укрепляет мышцы лица водный массаж. Для этого нужен душ с гибким шлангом. Круговыми движениями от виска к виску, от носа к вискам, от подбородка к вискам надо обрабатывать лицо холодной струей воды в течение 3—4 минут. Душ рекомендуется принимать ежедневно или по крайней мере три раза в неделю. Водяные брызги стимулируют и активизируют кровообращение, массируют и, что очень важно, увлажняют кожу.

МАСКИ

При любом типе кожи и для любого возраста полезны маски — питательные, освежающие, очищающие, отбеливающие. Они помогают сохранять свежесть, придают коже бархатистость.

Характеристика отдельных компонентов масок:

мед делает кожу мягкой и эластичной;

камфора действует освежающе;

пчелиное молочко препятствует старению кожи;

желтки — отличное питательное и смягчающее средство для нормальной и сухой кожи;

овощи и фрукты стягивают поры и улучшают кровообращение;

травы имеют освежающее и стимулирующее действие.

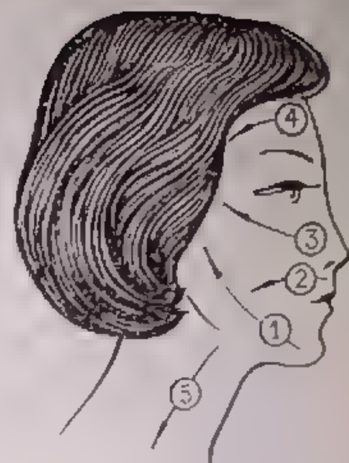


Рис. 10. Нанесение маски на лицо

Маску наносят на чистое лицо (рис. 10) сплошным толстым слоем (свободными остаются лишь глазные впадины), под глаза накладывается питательный крем («Люкс», «Восторг», «Янтарь», «Вечер», «Наташа» и др.). Маску оставляют на лице 20—25 минут, в течение которых рекомендуется спокойно полежать, затем смыть ватным тампоном или губкой, смоченными в холодной воде. Лицо протирать подходящей для данного типа кожи туалетной водой.

Маски делают 1—2 раза в неделю или раз в 15 дней в зависимости от возраста и состояния кожи. При жирной коже маска будет иметь больший эффект, если перед этим сделать паровую ванну. Для этого лицо наклонить над глубокой миской с кипящей водой, в которую брошена горсть липового цвета, ромашки или другой травы. Чтобы пар попадал прямо в лицо, голову накрывают махровым полотенцем. Горячий пар расширяет поры, что облегчает удаление скопившихся в них жировых выделений и грязи.

Какая маска лучше всего подойдет для того или иного типа кожи, будет рассказано в главах об уходе за нормальной, сухой и жирной кожей.

КОСМЕТИКА С ПОЛЯ И ГРЯДКИ

Испокон веку женщины всех времен и народов использовали для красоты «зеленую» косметику: травы, листья, цветы. В «Вертоградах» и «Травниках», в рукописных старых календарях, в памяти людей сохранились народные рецепты средств ухода за кожей.

Наша косметическая промышленность выпускает всевозможные лосьоны, кремы, жидкости, содержащие лечебные и тонизирующие наборы лекарственных трав. Но ведь очень приятно на отдыхе самим собирать целебные травы и с их помощью хорошеть.

Вот несколько рецептов современной медицины, которая охотно использует секреты народной травяной косметики.

○ При вялой, стареющей коже очень полезно умываться холодными травяными настоями. (Напоминаем, как готовить настой из свежей или сухой травы: столовую ложку травы залить стаканом крутого кипятка, поставить на слабый огонь минут на сорок, затем процедить, охладить). Можно разлить настой в формочки, поставить в испаритель холодильника и утром протирать лицо кусочком льда, а потом накладывать подходящий крем.

○ Если кожа очень сухая, рекомендуем умываться холодным настоем чая, ромашки, липового цвета, шалфея, березовых листьев, мяты (любым из них). На влажную после умывания кожу нанесите ваш обычный питательный крем. Через 5—7 минут промокните его салфеткой.

○ Полезны для нежной, сухой и раздражительной кожи маски из трав. Возьмите столовую ложку смеси трав: ромашки, мяты, подорожника, заварите стаканом крутого кипятка. Процедите. Добавьте, помешивая, чайную ложку картофельного крахмала. Нанесите на лицо, через полчаса смойте холодной водой.

○ При сухой коже все питательные маски, а также косметику накладывают только на крем. Помните, нельзя употреблять жирные кремы в жару.

○ При жирной, пористой коже полезно по утрам умываться настоем ромашки или зверобоя, шалфея, календулы (ноготков), полыни.

○ Не с масок, кремов, травяных настоев начинается косметический уход за кожей. Он состоит прежде всего в соблюдении чистоты ее.

○ Потливую кожу лица полезно в течение дня несколько раз протирать ломтиком лимона или свежего огурца. Можно сделать настой из коры дуба и ивы, добавив чайную ложку столового уксуса, развести водой в соотношении 1 : 10 и умываться по утрам.

○ Полезна и маска из свежей моркови. Две моркови натрите, добавьте сырой желток, несколько капель растительного масла. Подержите маску 20—25 минут, затем снимите ее ватным тампоном и ополосните лицо холодной водой.

○ Не все женщины радуются теплым лучам солнца. Некоторым оно приносит не красивый, ровный загар, а веснушки, пигментные пятна. Можно попробовать умываться свежим настоем зелени петрушки, настоем цветов одуванчика, липовым чаем. Помогают маски из сока и кашицы свежих листьев капусты или из рябины. То и другое в равных количествах смешивают с толокном. Маску накладывайте на 10—15 минут ежедневно, снимая затем влажным тампоном.

○ При сухих волосах за 10 минут до мытья полезно сделать массаж головы, втирая в кожу репейное масло. Оно

добавляется в настой из мелко изрубленных корней лопуха в соотношении 1 : 10. По проборам втирайте масло кончиками пальцев, давящими движениями. Затем расчешите волосы расческой и щеткой. Если волосы слабые, выпадают, полезно втирать 2—3 раза в неделю настой из листьев крапивы, шишек хмеля, полевого хвоща, календулы (в равных количествах); на литр настоя добавляйте чайную ложку касторового масла.

◯ При сальных волосах можно употреблять ту же жидкость, но без касторового масла. Полезны для таких волос кашицы из листьев свежих одуванчиков, мяты, ягод рябины. Нанесите ее на кожу, посидите минут 10, прикрыв голову полиэтиленовой косынкой, затем расчешите волосы.

◯ Если глаза быстро устают, отекают веки, вокруг глаз появляются морщины, тоже хорошо применять травяную косметику. Вечером наложите на прикрытые веки натертый сырой картофель или сделайте холодные примочки из настоев листьев березы, ромашки. После процедуры нанесите в направлении от носа по верхнему веку к виску и обратно по нижнему веку к носу растертый между ладонями крем. Через 10—15 минут излишек крема снимите салфеткой.

◯ От чистки и переработки ягод и фруктов могут грубеть руки. Рекомендуются защитные кремы, ополаскивание в подкисленной уксусом воде.

◯ Летом грубеет кожа на пятках. На 2—3 часа обложите их сырым луком, затем помойте теплой водой и смажьте кремом «Турист», «Эффект».

◯ Если ноги или руки сильно потеют, ежедневно делайте ванночки из отвара дубовой коры, зверобоя и корневища змеевика. Две чайные ложки хорошо измельченной смеси заварите двумя стаканами кипятка, кипятите 10 минут, остудите, процедите, добавьте две столовые ложки уксуса.

◯ Свежим соком календулы можно смазывать места укусов насекомых. Это снимет раздражение кожи.

◯ Если кожа лица и рук обветрилась, обожжена солнцем, добавьте в ваш крем несколько капель сока лугового василька или аира.

◯ Настоем корней аира в смеси с дубовой корой можно полоскать рот, удаляя неприятный запах.

◯ Вы сегодня перезагорали, кожа покраснела, покрылась кое-где пузырями. Больно, и загар будет некрасивым, ляжет неровными пятнами. Азербайджанские косметологи рекомендуют в этих случаях настой зверобоя. Можно также применять свежие порубленные листья подорожника, ноготки (цветы и листья), тертую морковь.

◯ Свежим соком стебля чистотела выводят бородавки, смазывая их 5—7 раз в день.

◯ Хороший старинный рецепт для жирной кожи. Возьмите перезрелые огурцы, почистите, мелко порубите и поло-

жите в стакан, наполнив его до половины. Долейте стакан водкой и, прикрыв его, поставьте на солнышко. Через 12 дней процедите. Протирайте лицо ежедневно.

Маска из ягод и листьев черной смородины оказывает отбеливающий эффект при веснушках, пигментных пятнах. Настой приготавливают следующим образом: листья черной смородины измельчить, в предварительно прогретую кастрюлю, миску насыпать листья, залить водой комнатной температуры, плотно закрыть крышкой и, часто помешивая, греть на кипящей водяной бане 15 минут. Настой охладить, затем процедить через марлю. В полученную жидкость добавить кипяченую воду до первоначального объема. Для приготовления настоя — 5—10 граммов листьев на 200 граммов воды. В готовый настой добавьте столовую ложку сока ягод. Смочите марлевую салфетку и наложите ее на лицо на 15—20 минут, сняв маску, ополосните лицо теплой водой. Если кожа сухая, то после умывания нанесите питательный крем. Курс обычный — 15—20 масок.

Напомним некоторые общие правила. Если вы решили попробовать маску, которую раньше не делали, проверьте на небольшом участке кожи.

Травы употребляют для масок, настоев свежими или высушенными (только не на солнце!)

Незаменима в косметике дубовая кора (лучшее средство от потливости!).

Из тмина можно приготовить туалетную воду, которая сильно стягивает поры и устраняет неприятный лоск при жирной коже. 20 г тмина заварить в 0,5 литра кипятка и процедить.

Хорошее средство против шелушащихся красных пятен на лице — тертая морковь. К полученной кашице добавить чайную ложку свежих сливок. Смесь нанести на лицо и через полчаса смыть водой комнатной температуры.

Огуречный сок смягчает загрубевшую кожу, придает ей бархатистость. Столовую ложку сока смешать с ложкой миндального масла и смазать смесью лицо. Через полчаса сполоснуть холодной водой.

Можно массировать кожу лица кусочком свежего огурца, через полчаса лицо можно смыть. Если кожа слишком сухая и шелушащаяся, можно приготовить огуречное молоко: несколько ломтиков огурца залить молоком и поставить в холодное место на 24 часа. По утрам смазывать им кожу лица. Когда жидкость подсохнет, умыть лицо холодной водой.

КАЖДЫЙ КРЕМ ХОРОШ ПО-СВОЕМУ

Это лучшее средство ухода за кожей. Но что надо знать о питательных кремах?

Основой любого крема служат спермацет, ланолин, парафин, пчелиный воск, косточковое масло. В состав многих питательных кремов вводят дополнительно биогенные стимуляторы, витамины, гормоны, экстракты и соки растений, соли, необходимые для жизнедеятельности клеток.

Кожа молодой здоровой женщины до 25 лет обычно не нуждается в дополнительном питании. Но если кожа очень тонкая или появились первые признаки сухости, питательные кремы полезны и в более молодом возрасте.

Кожа лица, и прежде всего лоб, наружные уголки глаз и губ отличаются наибольшей подвижностью и особенно предрасположены к раннему увяданию. Именно здесь появляются первые складочки и морщинки. Поэтому эти участки необходимо тщательно смазывать питательными кремами.

Однако было бы неправильным считать, что чем суше и тоньше кожа, тем в большем количестве питательного крема она нуждается. Для нормального питания кожи важен регулярный и полноценный уход за ней. Наносить питательный крем толстым слоем и держать его на коже более 2—3 часов вредно: нарушаются обменные процессы в коже, она перегревается. В результате кожа воспаляется, могут появиться одутловатость, отеки под глазами. Питательные кремы подбираются по типу кожи.

При сухой и нормальной коже рекомендуются кремы: «Алоэ», «Восторг», «Вечер», «Грезы», «Дзинтарс», «Лада», «Людмила», «Пчелка», «Люкс», «Плацентарный», «Трембита», «Эффект». Кроме того, при сухой коже можно пользоваться жидкими кремами «Бархатный», «Кристалл», «Миндальное молоко», «Снежинка», «Сувенир», «Увлажняющий», «Утро».

Для жирной кожи рекомендуем кремы «Виктория», «Календула», «Красная Москва», «Лель», «Лотос», «[illegible]», «Полонина», «Росинка», «Цитрус», «Улыбка».

Крем время от времени лучше менять. После употребления, например, крема «Вечер» или «Люкс» можно воспользоваться, скажем, «Пчелкой» или «Ладой». Чередование кремов будет способствовать активной регенерации (восстановлению) клеток эпидермиса.

Хранить кремы следует в прохладном месте, в теплом они быстро портятся. Выжимать крем из тубы надо вначале на ладонь, затем слегка растереть кончиками пальцев, тогда он скорее приобретет мягкость, согреется до температуры кожи.

Какое время дня выбрать для питания кожи? Утром или днем удобнее пользоваться жидкими кремами, которые быст-

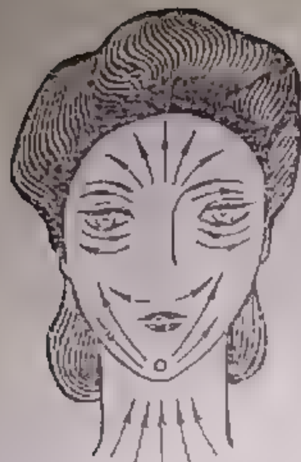


Рис. 11.
Распределение крема на коже лица



Рис. 12.
Снятие крема

ро впитываются в кожу, не оставляя следа. Если кожа очень сухая, лучше ежедневно утром вместо умывания на лицо и шею нанести жидкий крем. При нормальной и жирной коже жидкие кремы применяются реже — два-три раза в неделю после умывания с туалетным мылом. Наносят жидкий крем ватным тампоном, как показано на рис. 11.

Питательный крем лучше наносить на увлажненное лицо, так как вода способствует быстрейшему проникновению крема в кожу. Накладывать кончиками пальцев легкими, скользящими движениями по направлению кожных линий: от середины подбородка, углов рта и крыльев носа — вверх по направлению к вискам. В области век — от внутреннего угла глаза по верхнему веку к нижнему. По нижнему веку от наружного угла глаза к носу. На лоб крем класть от середины к вискам. На шею крем наносить гладящими, слегка надавливающими движениями ладони и пальцев: по бокам шеи — сверху вниз, спереди — снизу вверх. Голову при этом откинуть назад, чтобы кожа шеи слегка натянулась. Надо также уметь правильно снимать крем (рис. 12).

При явных признаках увядания кожи вполне оправдано использование кремов, содержащих биогенные стимуляторы и гормоны, например «Плацентарный» или «Плацентан». Биологическая активность этих кремов очень высока. Они тонизируют не только кожу, но и весь организм. Такие кремы можно рекомендовать женщинам не моложе 45—50 лет. Пользоваться ими следует точно в соответствии с приложенной инструкцией или по назначению врача-косметолога.

Кожа некоторых женщин не переносит отдельные вещества, содержащиеся в кремах (мед, хмель, алоэ, гормоны, витамин А). В таком случае надо отказаться от этого крема.

Не следует пользоваться питательными кремами женщинам, у которых на верхней губе, щеках или на подбородке растут жесткие волосы. Кремы усиливают их рост.

Итак, мы уже знаем о массаже, масках, питательных кремах. Как же использовать их применительно к типу кожи?

КАКАЯ У ВАС КОЖА

Прежде чем пользоваться косметическими средствами, надо определить, какая у вас кожа.

Различают кожу нормальную, сухую, жирную, смешанную. Каждый тип кожи требует определенного ухода.

Нормальная кожа выглядит свежей и чистой. Она упруга, не блестит, не шелушится, ровного тона и без косметических дефектов.

Сухая кожа — нежная, тонкая, без блеска, отличается пониженной эластичностью, чувствительностью к атмосферным воздействиям, склонностью к преждевременному образованию морщин.

Жирная кожа неприятно лоснится, имеет желтоватый цвет, плотная, нечувствительная, с расширенными порами, часто покрыта угрями и прыщами.

При смешанной коже подбородок, нос и середина лба жирные, а остальные части лица — сухие. Тип кожи можно определить следующим образом.

Почистить лицо туалетным мылом, а его остатки удалить тампоном, смоченным туалетной водой. Обильно сполоснуть лицо водой. Через час взять небольшие кусочки туалетной бумаги и наложить их на нос, подбородок, щеки, под глаза, на среднюю и боковые части лба. Нормальная кожа оставляет легкий жирный след, сухая кожа не оставляет следа, а жирная оставляет жирный след.

Одним из условий красоты и свежести кожи является ее чистота. Если вечером перед сном нет привычки тщательно очищать ее от косметики и загрязнений, все заботы о хорошем цвете лица будут впустую.

Уход за нормальной кожей лица

Правильный уход за лицом начинается с самого простого — умывания. Для мытья лица при нормальной коже лучше всего пользоваться мягкой водой комнатной температуры, мылом «Яблоневый цвет», «Детское», «Балет», «Золотой орфей» и др. Вытирать лицо нужно мягким, пушистым полотенцем, не надавливая, чтобы не растягивать кожу. Летом не рекомендуется сразу же после умывания подставлять лицо под обильные солнечные лучи, это приведет к появлению пигментных пятен, старению кожи. Перед выходом на улицу на кожу лица желательно нанести тонкий слой крема.

Защитные кремы действуют на протяжении двух-трех часов, поэтому при длительном нахождении на солнце крем необходимо наносить периодически, через определенное время.

Питательный крем наносится на лоб, щеки, подбородок, по средней линии легкими движениями рук. На лобной части вторым, третьим и четвертым пальцами растирать от средней линии лба по всей поверхности к вискам, на щеках крем — в направлении к вискам и ушным раковинам, а на подбородке — к ушным раковинам.

При жирной коже употребляется горячая вода с мылом, туалетные отруби. Очень хорошее действие оказывает попеременное обливание горячей и холодной водой. Туалетная вода для обтирания лица должна содержать 30 процентов спирта.

При смешанной коже сухие места обрабатываются, как при сухой, а жирные — как при жирной коже.

Но вернемся к нормальной коже. Днем она должна быть защищена от атмосферных влияний и пыли кремом, содержащим гидратирующие вещества. Такой крем хорошо употреблять и под пудру.

Днем жирная кожа не нуждается в креме. Если употребляется косметика, то в качестве основы под нее можно использовать дневной крем или витаминизированное туалетное молоко. Вечером лицо чистят туалетной водой со смягчающими веществами и оставляют без крема.

Смешанная кожа днем нуждается в гидратирующем или полужирном креме. Вечером лоб, щеки и область глаз слегка массируют жирным питательным кремом. Жирные участки лица очищают туалетной водой, и крем на них не наносится. Независимо от типа кожи постарайтесь раз в неделю делать следующее.

Очистите хорошо лицо, наложите горячий компресс, используя для этой цели махровое полотенце, или сделайте паровую ванну, осторожно помассируйте лицо жирным кремом, удалите остатки крема туалетной водой, нанесите подходящую маску на 15—20 минут, смойте маску; через час нанесите дневной крем.

Перед сном очистить лицо лосьоном («Арктика», «Лилия», «Лимонный», «Огуречный») и нанести питательный крем на 20—25 минут. На ночь крем на коже лица не оставлять.

И для нормальной кожи лица полезны маски. Они помогают сохранять свежесть, способствуют очищению кожи, отбеливают ее.

Косметические маски оказывают очень хорошее действие на кожу. В домашних условиях они являются вполне доступной процедурой. Благодаря маскам кожа длительное время остается гладкой, эластичной, с меньшим количеством морщин.

Маски активизируют кровообращение, повышают упру-

гость кожи, которая получает необходимые питательные вещества, витамины, воду. Кроме того, маски обладают сугубо лечебными свойствами: очищают кожу, сокращают поры, рассасывают остаточные воспалительные изменения ее.

Лимонная маска. Мелко нарезать лимон, залить водкой. Дать отстояться в течение 5—7 дней, процедить. Предварительно очищенное лицо смазать ваткой, смоченной этим раствором, затем удалить жидкость сухим тампоном или бумажной салфеткой и слегка припудрить лицо.

Малиновая маска. Сок 100 г малины процедить через марлю, в него добавить косметических сливок, все тщательно размешать и нанести на лицо. Продолжительность впервые нанесенной маски (пробной) — 3 — 5 минут. Если на коже не появляется раздражение, то последующие маски длятся 20—30 минут. Смывается маска теплой водой, после чего накладывается холодный компресс.

Огуречная маска применяется как отбеливающая при склонности к пигментации и веснушкам. Свежий огурец натереть на мелкой терке, смешать со столовой ложкой любого питательного крема.

Смоченные этой смесью марлевые салфетки наложить на лицо на 15—20 минут.

Фруктово-ягодные и овощные маски оказывают очищающее и освежающее действие. Маски можно приготовить из различных видов ягод, фруктов, овощей. Ягоды размять, фрукты и овощи натереть, кашицу наложить на лицо на 15—20 минут, затем смыть теплой водой.

Уход за сухой кожей лица

Сухая кожа требует особого внимания. Она склонна к повышенной раздражительности, раннему появлению морщин, а в результате — и к раннему увяданию. При сухой коже следует избегать частого употребления и жесткой воды. Лучше всего пользоваться кипяченой или дождевой. Вместо воды можно употреблять косметические сливки, молочко, можно пользоваться и настоем трав, наполовину разбавленным водой. Сразу же после умывания нанести тонкий слой смягчающего крема «Восторг», «Люкс», «Янтарь», «Алоэ» и легкими похлопывающими движениями втереть. Через 15—20 минут остатки крема снять бумажной салфеткой и слегка припудрить лицо. Вечером очистить кожу лица лосьонами «Идеал», «Ромашка», «Розовая вода», «Туалетное молочко», «Утро», «Бальзам», «Лилия», после чего опять нанести тонкий слой крема на лицо и шею. Крем желательно наносить за 1—2 часа до сна.

Для предохранения сухой кожи лица от внешних воздействий можно применять пудру «Маска», «Красный мак», «Балет», «Восторг», «Жемчуг». Но перед тем как нанести

пудру на лицо, надо опять же протереть кожу лосьоном или молочком, затем тонким слоем нанести питательный крем и только потом пудру. Пудра создаст защитную пленку.

Очень полезны для сухой кожи, особенно в зимнее время, питательные маски.

Предлагаем несколько рецептов.

«Быстрая маска». В горячую чайную ложку положить 10 г питательного крема («Восторг», «Вечер», «Детский», «Спермацетовый»). В нагретый таким образом крем добавить по 3 капли масляного раствора витамина А и Е (можно по отдельности, один витамин), тщательно размешать и добавить 5—10 капель лимонного сока. Вместо него можно использовать сок клубники, земляники, свежего огурца. Нанести маску слоем 1—2 мм на 20 минут, затем снять мягкой салфеткой.

Лосьон из трав. Горсть цветов (ромашки, липового цвета, шалфея) залить стаканом кипятка, настоять 10 минут, охладить и процедить. Все эти настои смягчают и очищают кожу, снимают раздражение.

Маска из картофеля — натертый картофель смешать с чайной ложкой толокна, прибавить несколько капель лимонного сока. Кашицу нанести на 20 минут, смыть теплой, затем холодной водой.

Маска из яблок — 2 столовые ложки протертых яблок хорошо взбить и смешать со столовой ложкой толокна, нанести на кожу лица на 20—30 минут, смыть теплой водой.

Маска с льняным семенем. Столовую ложку льняного семени засыпать в воду (1 стакан) и варить до образования негустой кашицы. Теплую кашицу нанести на лицо на 20 минут. Смыть маску теплой водой, затем ополоснуть лицо мягкой холодной водой.

Маска из персиков — персик размять, смешать с отваром из цветков ромашки аптечной и полученную смесь нанести на кожу лица на 20—25 минут, затем смыть теплой водой.

При сухой коже следует употреблять жирную, богатую витаминами пищу.

Раздражение и заметная сухость кожи значительно уменьшатся, если для умывания употреблять минеральную воду.

Во время вечернего туалета, умыв и смазав увлажняющим кремом лицо и шею, прикрыть лицо влажным теплым полотном на 15—20 минут. Благодаря такой процедуре кожа намного быстрее впитывает крем, а вместе с ним воду. Сухая кожа плохо впитывает влагу. Поэтому очень полезно, например, два раза в неделю сделать маску из льняного семени: горсть семян залить небольшим количеством горячей воды и дать постоять примерно час. Полученной смесью смазать лицо и прикрыть на 30 минут плотным слоем полотна. Затем снять маску, сполоснуть лицо теплой водой, слегка

подсушить и кончиками пальцев вбить в кожу увлажняющий крем.

Туалетное мыло при уходе за сухой кожей исключается. Эффективно мыть лицо гигиеническим растительным маслом (на влажный тампон влить немного растительного масла, менять тампон до тех пор, пока вата не будет совершенно чистой). Утром достаточно сполоснуть лицо холодной водой и нанести увлажняющий крем.

Уход за жирной кожей лица

При жирной коже рекомендуется утром и вечером умываться холодной водой с мылом «[illegible]», «Косметическое». Два-три раза в день лицо протирать лосьонами «Старт», «Утро», «Арктика», «Огуречный». После умывания на 20—30 минут нанести тонким слоем питательные кремы «Идеал», «Клубничный», «Марина», «Нектар», «Улыбка», «Огуречное молоко». На ночь полезно протирать кожу настоем календулы с камфорным спиртом. В питании следует ограничить жиры, сладкие и острые блюда, копчености, кофе. Больше бывать на свежем воздухе.

Для обезжиривания кожи хорошо применять маски, которые сушат кожу, впитывают ее выделения.

Морковная маска хорошо влияет на жирную (с угрями), бледную и увядающую кожу. Морковь натирают на терке, смешивают с небольшим количеством талька и наносят на лицо.

Маска из бананов. Банан хорошо размять, добавить чайную ложку лимонного сока. Смесь нанести на кожу лица и через 20 минут смыть теплой водой.

Маска из яблок. Яблоко натереть на мелкой терке, хорошо смешать с кашицей отварной тыквы. Нанести на кожу лица и шею и через 20 минут смыть теплой водой.

Маска из лука с лимоном. Из двух головок натертого репчатого лука выжать сок, к кашице добавить столовую ложку сока лимона, наложить массу на лицо. Через 20—25 минут смыть маску теплой, затем холодной водой.

Дрожжевая маска. 20—25 г пищевых дрожжей тщательно растереть, добавить несколько капель перекиси водорода. Массу нанести на 20 минут на лицо, затем смыть теплой водой.

Полезны маски из тертого картофеля, обезжиренного кефира с толокном, из овощей, ягод, фруктов.

Лосьоны из лекарственных трав

Для сухой кожи — 2 столовые ложки лепестков мака настоять на 200 г кипятка в течение часа. Настой остудить, процедить и протирать лицо при сухости кожи и морщинах.

2 столовые ложки аптечной ромашки варить в 200 г воды в течение 10 минут. Применять для смягчения и освежения сухой кожи.

Для жирной кожи — 50 г свежих цветков василька залить 0,5 литра кипятка, настоять в течение одного часа. Процедить.

Один стакан свежих ягод земляники залить 300 г водки и настоять в течение месяца. Настой придает коже свежесть. Приготовленный настой предварительно развести водой 1 : 1.

КОСМЕТИКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

В переходном возрасте организм развивается особенно бурно. Активизируется деятельность желез внутренней секреции, появляются так называемые вторичные половые признаки. Кожа лица и волосы становятся жирными, повышается общая потливость.

Гигиенический уход за телом начинается с утренней гимнастики, после которой надо обтереться мокрым полотенцем, обмыться хотя бы до пояса или принять душ.

Лицо и руки рекомендуется мыть прохладной водой с «Детским» или любым туалетным мылом.

В холодную или ветреную погоду у некоторых подростков, страдающих повышенной потливостью, кисти рук неприятно синюшны и влажны. Перед выходом на улицу необходимо протереть руки лосьоном «Арктика» или «Старт», а затем припудрить тальком. И обязательно надеть перчатки.

Частый спутник потливости ног — неприятный запах. Чтобы избавиться от этого, необходимо ежедневно делать десятиминутные ванночки для ног, добавляя в воду несколько кристалликов марганцовокислого калия. Можно предложить и другой рецепт — ванночки из настоя сухой ромашки или дубовой коры. Приготовить их не сложно: две столовые ложки ромашки или коры заварить в трех литрах кипятка.

В период полового созревания кожа лица, а также грудь и спина могут поражаться угрями. Самим выдавливать угри нельзя. Это приведет к тому, что угри воспалятся, образуются гнойнички, нагроможденные угри и в результате на коже могут остаться грубые рубцы. Кроме того, легко занести инфекцию. Важно своевременно обратиться к врачу-косметологу, чтобы ускорить лечение.

Гигиенический, профилактический уход за кожей можно наладить и в домашних условиях.

Основная цель — обезжирить и дезинфицировать кожу. Мыть кожу лица можно водой комнатной температуры с туалетным мылом. Можно применять контрастные умывания холодной и теплой водой. Длительное умывание только теплой водой может привести к расширению кожных сосудов.

При «черных точках» хорошо 1—2 раза в неделю протирать лицо влажным тампоном, посыпанным питьевой содой и бурой в равных пропорциях, а также глицерином и лимонным соком, взятыми в равных частях, 2-процентным салициловым спиртом. Утром обычно умывают кожу прохладной водой без мыла. В течение дня кожу можно очищать специальными лосьонами: «Утро», «Огуречный», «Аэлита», «Бальзам», «Лимонный».

Хорошо действуют припарки и компрессы из шалфея, ромашки, мяты, полевого хвоща, липового цвета. Заваривать их так: столовую ложку травы залить двумя стаканами кипятка и настаивать 10—15 минут. Если кожа жирная и шелушится, ее можно протирать жидкими и эмульсионными кремами («Биокрем», «Косметический»). Они содержат полезные травы с вяжущими свойствами, благоприятно действуют на пористую кожу. Можно применять и такие кремы, как «Лель», «Цитрус», «Росинка», «Маска», «Улыбка».

С о л е в а я п р о ц е д у р а. Вымыть лицо теплой водой с мылом, намылить руки, щепотку поваренной соли растереть в ладонях и втереть в кожу, где находятся угри. Через 2—3 минуты, когда мыло подсохнет, снять с лица пену теплым ватным тампоном, ополоснуть лицо холодной водой, вытереть насухо и положить крем, соответствующий коже лица. Такие процедуры проводить один-два раза в неделю.

Д р о ж ж е в а я м а с к а. 20—25 г пищевых дрожжей растереть, добавить воды и несколько капель 3-процентной перекиси водорода, смесь перемешать и наложить на предварительно очищенное лицо на 15—20 минут. Смыть маску теплой водой с мылом и ополоснуть холодной.

Самым важным средством соблюдения всех гигиенических процедур является, бесспорно, вода.

Каждый человек начинает свой день с умывания. Но необходимо тщательно и постоянно следить за своим телом и вечером. Лучше всего перед сном принять душ. Очень хорошо заканчивать эту процедуру прохладной водой, затем растереть тело сухим полотенцем.

Нужно ухаживать и за полостью рта. Чтобы сохранить зубы здоровыми и красивыми, необходимо их чистить, полоскать рот после еды.

Красота без чистоты немыслима, как и здоровье.

КОСМЕТИКА ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЗА СОРОК

Прежде всего женщина должна внимательно следить за своим весом. Резкие колебания в весе отражаются на коже лица, она становится дряблой и морщинистой.

Умываться надо водой комнатной температуры и при этом легко массажировать кожу, особенно вокруг глаз, чтобы избавиться от припухлости, затем еще влажную кожу лица и шеи смазать смягчающим кремом. Вечером шею и лицо очистить лосьоном для сухой кожи (можно использовать для этой цели настой ромашки, липы, хмеля или чая). После этого влажным ватным тампоном нанести крем и осторожно втирать его в кожу до тех пор, пока он не впитается полностью.

Очень полезны горячие влажные компрессы, после которых лицо ополоснуть и обязательно покрыть тонким слоем крема.

Косметические маски особенно необходимы для стареющей кожи. Маску можно накладывать 2—3 раза в неделю. Очень полезны ягодно-фруктово-овощные маски, которые содержат много витаминов. Фрукты и овощи надо нарезать тонкими ломтиками или натереть на терке, а ягоды размять. Полученную кашицу нанести на лицо и держать 10—15 минут, затем смыть водой и сразу же смазать лицо кремом.

Полезны маски из кислого молока, творога, яичного желтка или белка, меда, растительного масла, дрожжей, а также сока алоэ.

Сухая кожа быстрее покрывается морщинами и поэтому ей вредна резкая смена температуры. Умываться надо водой комнатной температуры. Кожу очищать слегка подогретым растительным маслом. Можно также делать масляные маски. Для этого слегка подогреть растительное масло, смочить в нем хлопчатобумажную ткань с отверстиями для глаз, носа и рта и наложить на лицо. Сверху набросить компрессную клеенку или махровое полотенце. Необходимо употреблять специальные кремы, приготовленные на растительных маслах или с добавлением лекарственных трав. Это «Биокрем», «Аленушка», «Нектар», «Людмила».

Если кожа жирная и пористая, полезны маски из невзбитого белка. Можно добавить в него 10 капель камфорного спирта или 10 капель лимонного сока.

Кроме всевозможных процедур стареющая кожа требует специальной гимнастики, которая укрепляет мышцы лица, улучшает кровообращение. Гимнастику лица рекомендуется делать каждый день после общих гимнастических упражнений. Прежде чем приступить к ней, надо умыть лицо, шею, руки и вытереть их насухо. После гимнастики ополоснуть лицо и шею холодной водой и смазать смягчающим кремом. В первые дни каждое упражнение надо повторять 2—3 раза, а затем до 10 раз. Вот несколько наиболее простых упражне-

ний для глаз, подбородка и шеи, которые дают хороший эффект: плотно сомкнуть веки, сосчитать до трех и широко открыть глаза;

медленно сделать глазами круговые движения слева направо и справа налево;

поставить локти на стол, опереться подбородком на кулаки и нажать на них всей тяжестью головы;

взять в рот карандаш, вытянуть подбородок вперед и описывать карандашом круги слева направо, а затем справа налево;

вытянуть подбородок вперед и делать маятникоподобные движения головой, плечи держать неподвижно;

делать повороты головой справа налево и слева направо;

закрыть рот и плотно прижать язык к небу;

поворачивать голову насколько возможно то вправо, то влево.

В пожилом возрасте часто появляются пигментные пятна. Если они не связаны с заболеванием печени, желудка или кишечника, их можно попробовать вывести следующим способом: на предварительно очищенную кожу лица наложить крем «Детский», а затем в течение 20—30 минут ватным тампоном протирать пятна лимонным соком.

Огуречная маска полезна для увядающей, уставшей кожи с расширенными порами. Она разгладит лицо, освежит и отбелит. Для маски применяют огуречную кожуру, которую можно просто наложить на лицо.

А теперь о масках из фруктов, ягод, овощей, отваров трав. Для увядающей кожи особенно полезны айва, хурма, лимон, редька, хрен, рябина, столетник. Но редьку и хрен надо применять непременно в смеси со сметаной или растительным маслом.

Эти маски в виде кашицы наносят на 8—10 минут и смывают холодной водой.

Для смягчения и отбеливания кожи делают маски из соков ягод (малины, клубники, земляники, фруктов, овощей). Они содержат в себе много витаминов, глюкозу и придают коже эластичность, красивый оттенок.

Маски наносить легкими движениями в направлении кожных линий, и делать это ежедневно или через день, причем желательно утром, до умывания, чередуя составы.

ТОЛЬКО ДЛЯ МУЖЧИН

Тем, кто только начинает бриться, или тем, у кого на лице скудная растительность, можно бриться через день-два.

Для бритья имеются специальные мыла, лосьоны, кремы и пудры. Они применяются перед бритьем, в процессе его, после бритья.

Несложная процедура бриться требует навыка и соблюдения особых правил во избежание раздражения кожи или повреждения ее. Волосы бороды более густые и жесткие, трудно сбриваются, поэтому их надо размягчить теплой водой и мыльной пеной. Мыльные порошки, крем дают густую обильную пену и хорошо размягчают волосы. Мыло размыливают на лице, растирая его кисточкой круговыми надавливающими движениями в течение двух-трех минут. Кисточку многократно смачивают в горячей воде. Обильная пена долго не высыхает. Она и защищает кожу от повреждений. Во время бритья необходимо натягивать кожу, при этом волосы отчетливо выступают и легче сбриваются.

После бритья лицо с нормальной кожей достаточно ополоснуть сначала горячей водой, а затем холодной и припудрить. Жирную кожу после умывания лучше протереть одеколоном или лосьоном «Старт». Можно применять и раствор квасцов или борной кислоты (чайная ложка квасцов или борной кислоты на стакан горячей воды).

Если на коже есть раздражение, ее следует протирать лосьоном «Арктика» или смазать кремом «Северный». Для сухой кожи особенно хороши «Крем после бритья», а также «Крем после бритья с витамином F», кремы «Атласный», «Восторг».

Порезы, ссадины следует смазывать йодной настойкой или протирать раствором перекиси водорода. Для остановки кровотечений используется квасцовый карандаш. Его прикладывают к ранке. Ни в коем случае не следует заклеивать ранки папиросной бумагой.

Сейчас все большую популярность завоевывают электрические бритвы, а также бритвы с пружинным заводом. Электробритвой нельзя пользоваться сразу же после умывания, нельзя брить потное или смазанное кремом лицо.

Бритву следует передвигать против роста волос и не сильно прижимать ее к коже.

Еще несколько практических советов.

Чтобы избежать раздражения кожи лица, перед бритьем рекомендуется умыться теплой или холодной водой с мылом. Это способствует обезжириванию кожи и волос и таким образом облегчает процесс бритья.

Если кожа лица легко раздражима, лучше пользоваться мыльным кремом. Кроме мыла высшего качества он содержит борную кислоту и глицерин, дает поэтому обильную пену, размягчает волосы.

Чтобы появилось смягчающее действие мыльной пены, требуется несколько минут. Поэтому целесообразно сначала намылить лицо, а уже потом заняться правкой бритвы, сменой или точкой лезвия и т. д.

Если кожа обладает повышенной раздражимостью, лучше перейти на электрическую бритву.

А ЕСЛИ ВЕСНУШКИ?

Приходит весна, а некоторым людям уже первые яркие лучи солнца доставляют огорчения: появляются веснушки. Они чаще всего покрывают лицо и руки.

Веснушки не шелушатся, не вызывают никаких неприятных ощущений. Их «зло» — исключительно субъективное. Причем их считают дефектом своей внешности не только женщины и девушки, но иногда и юноши. И в попытках избавиться от них не останавливаются ни перед чем, нанося порой неумелыми действиями большой вред коже, не говоря уже о том, что некоторые лишаются особой привлекательности, которую придают их лицу веснушки.

Но если вы непременно хотите избавиться от веснушек, не делайте этого сами или по совету знакомых. Обратитесь к специалисту-косметологу.

В домашних условиях можно использовать лишь безвредные отбеливающие средства: сок лимона, грейпфрута, красной смородины, кислой капусты, свежего огурца.

Отбеливающим свойством обладает настой петрушки: две чайные ложки мелко нарезанной зелени залейте стаканом кипятка, настаивайте два-три часа, затем процедите. Храните настой в холодильнике не больше недели. Непроцеженный настой можно заморозить в виде кубиков и протирать ими кожу. Тем, у кого жирная кожа, рекомендуется пользоваться сыроваткой, которая отделяется в кефире трех-четырехдневной давности.

Любым из этих средств следует протирать места пигментации два раза в день, утром и вечером.

Хорошо действуют и различные маски. Их применяют курсами — два-три курса с перерывом в одну неделю. Курс — 10—15 масок, причем, если кожа жирная, делают их через день, а если сухая,— два раза в неделю.

Огуречная маска. Свежий огурец натереть на мелкой терке и смешать со столовой ложкой питательного крема для сухой кожи. При жирной коже отжатый огуречный сок смешать с равным количеством водки и настаивать 24 часа. Курс — 30 масок.

Огуречный сок можно приготовить и на длительное время. Для этого 100 г мелко нарезанных свежих огурцов залить таким же количеством водки, настаивать 8—10 суток в темном месте, процедить и хранить в закрытой бутылке в холодном месте. В дальнейшем его можно использовать для протирания жирной кожи. Добавив в раствор любой питательный крем, можно получить беляще-питательную маску при сухой коже.

Дрожжевая маска. Дрожжи развести перекисью водорода до консистенции сметаны (из расчета 25 г дрожжей на одну маску).

Маска из петрушки. Залить кипятком мелко нарезанную зелень, затем охлажденным отваром протирать лицо 1—2 раза в день.

Веснушки и пигментные пятна на жирной коже ежедневно протирайте ломтиком лимона или огурца, для сухой кожи полезны 2—3 раза в неделю питательные маски.

Продолжительность масок — 15—20 минут. Накладывать их троекратно, через 5—7 минут, применять два-три раза в неделю.

Все маски снимать теплой водой. При сухой коже после маски нанести любой питательный крем («Атласный», «Янтарь», «Люкс», «Алоэ», «Нектар») или сливки.

Отбеливающие маски лучше всего делать в осенне-зимний период. Летом проводить эти процедуры не имеет смысла: после облучения солнечными лучами пигментные пятна могут появиться вновь. Маски накладывать на лицо вечером. Желательно чередовать их.

Мягкое отбеливающее действие оказывают специальные кремы, выпускаемые парфюмерной промышленностью. Такие кремы, как «Мелан», «Молочай», а также болгарский «Ахромин» можно применять длительно, они содержат жировые вещества (ланолин, спермацет, персиковое масло), которые питают и смягчают кожу.

Прежде чем наносить на лицо любой отбеливающий крем, сухую кожу протрите лосьоном, а если кожа жирная, умойтесь с мылом. За час-два до сна вотрите массирующими движениями небольшое количество крема в местах пигментации и перед сном снимите его остатки бумажной салфеткой. Применяйте крем ежедневно в течение двух-трех недель, причем через каждую неделю делайте перерыв на два-три дня.

Смазывать лицо отбеливающим кремом утром перед выходом на улицу не рекомендуется.

Применять отбеливающие кремы можно только осенью и зимой, когда нет яркого солнца, которое способствует усилению пигментации. Уже с февраля кожу надо защищать от солнечных лучей. Выходя на улицу, лицо смазывайте тонким слоем фотозащитного крема («Щит», «Любимый», «Луч») и припудривайте пудрой более темных тонов («Южная», «Курортная», «От загара»). Но помните, что фотозащитный крем действует только в течение двух часов, и спустя это время его надо нанести заново.

А летом старайтесь избегать ярких солнечных лучей: ходите по теневой стороне улицы или под зонтиком, носите шляпу с широкими полями, прячьтесь под тент.

Но прежде чем начать решительную борьбу с веснушками, посмотрите на себя внимательно в зеркало, подумайте хорошенько, следует ли делать это. Ведь именно веснушки делают некоторые лица такими милыми и привлекательными.

МЕШКИ ПОД ГЛАЗАМИ

Причиной подобного явления могут быть желудочные и гинекологические заболевания, болезни почек, печени, а также переутомление и недосыпание. Важно постоянно следить за работой желудка, ежедневно бывать на свежем воздухе.

Утром и вечером надо делать компрессы для глаз, лучше всего для этой цели использовать горячий свежезаваренный чай (в мешочках).

Глазные ванночки устраняют усталость и воспаление глаз. Раствор борной кислоты, чай или отвар аптечной ромашки, укропа, петрушки налить в специально выделенную посуду, окунуть в жидкость лицо, несколько раз открыть и закрыть глаза, затем с открытыми глазами сделать кругообразные движения глазными яблоками. После ванночки кожу около глаз непременно просушить и осторожно нанести питательный крем. Когда глаза воспалены от недосыпания, прибегают к компрессам. Можно использовать для этой цели процеженный чай или отвар петрушки. Ватные тампоны окунуть в теплую (не горячую!) жидкость и тут же накладывать на закрытые веки. Вата должна покрывать все пространство от бровей до нижнего края глазных впадин. Держать в течение 1—2 минут. Процедуру повторить 3—4 раза. Затем сделать компресс из холодной воды и наложить питательный крем. Для компрессов можно использовать маленькие марлевые мешочки с ромашкой, мятой, петрушкой или укропом, которые окунают в кипяток, охлаждают и накладывают на глаза. Хороший эффект дают молочные компрессы, приготовленные из сливок. Смоченные сливками тряпичные тампоны за 3—5 минут устраняют воспаление.

Чтобы уменьшить мешки под глазами, можно делать компрессы из подогретого оливкового масла с последующим массажем кожи кусочком льда. После этого обязательно нанести питательный крем.

Гимнастика глаз повышает тонус глазных мускулов, устраняет усталость.

Вот несколько упражнений:

медленно закрывать глаза, чтобы между веками оставалась небольшая щель, считать до 20. Сомкнуть веки на несколько секунд, повторить 5—6 раз;

осторожно оттягивать кожу век по направлению к вискам, повторить 5—6 раз;

широко открыть глаза, считать до 20. Закрыть на несколько секунд, повторить 10 раз;

стать лицом к стене (на расстоянии 1 м). Голову держать неподвижно, круговыми движениями глазных яблок окинуть всю стену, начиная с верхнего правого угла — нижний правый угол — пол — нижний левый угол — вверх и т. д. Проделать в обратном направлении;

посмотреть на потолок и затем быстро — на пол. Повторить то же самое с левым и правым углом стены;

посмотреть вдаль в окно и тут же перевести взгляд на руки. Повторить упражнение 10 раз;

в заключение сделать несколько круговых движений глазными яблоками.

КОСМЕТИКА В НЕПОГОДУ

Холодная ветреная погода сушит кожу, усиливает шелушение. На сухой шелушащейся коже быстрее появляются морщины.

На морозе сосуды сужаются, нарушается кровообращение, питание тканей ухудшается, снижается обмен веществ. Застой крови вызывает покраснение, а порой и синюшность лица. Особенно страдает сухая кожа.

Основные требования по уходу за кожей — очищение, питание, защита. В холодное время особое значение приобретает защита.

При нормальной коже лицо и шею утром надо ополаскивать прохладной водой. Это закаляет кожу. Она становится менее восприимчивой к внешним раздражителям, 2—3 раза в неделю можно использовать мыло («Детское», «Ланолиновое», «Спермацетовое»).

Если предстоит провести большую часть дня на улице, можно воспользоваться жирными защитными кремами «Луч», «Земляничный», «Манон» и др. При склонности к веснушкам и пигментным пятнам уже в феврале — марте надо употреблять кремы «Луч» и «Крем от загара». Поверх крема необходимо нанести пудру. Крем и пудра образуют на лице прочный защитный слой.

Жирная кожа легче переносит холод, но при длительном пребывании на воздухе ее также следует защищать.

Если нужно пробыть длительное время на сильном морозе, надежнее всего смазать лицо гусиным жиром.

У строителей, а также лыжников, конькобежцев, хоккеистов — у всех, кто много времени проводит зимой на воздухе, кожа лица часто шелушится, а на носу, щеках, ушах приобретает синюшний оттенок. Одними косметическими средствами тут делу не поможешь. Для того чтобы кожа стала менее чувствительной к низким температурам, ее нужно закалять, применяя гимнастику сосудов: контрастное умывание попеременно горячей и холодной водой (заканчивать холодной). Открытые участки кожи полезно протирать камфорным спиртом, губы смазывать гигиенической помадой.

Кожа, как и весь организм, нуждается в витаминах; их недостаток особенно ощутим в конце зимы и ранней весной. Те, кому за 30, могут с успехом применять кремы,

содержащие витамины, экстракты растений, ферменты. Такие кремы, как «Идеал», «Волшебный», «Ленинградский», «Новинка», «Сувенир,», «Алоэ», «Восторг», «Грезы», «Лада», «Свобода», способствуют улучшению обменных процессов в коже, сохранению хорошего цвета лица.

Женщинам, у которых появились признаки увядания кожи, особенно тем, у кого кожа сухая, зимой целесообразно провести курс косметического массажа: 10—12 процедур с интервалами между ними в 2—4 дня. Через несколько месяцев курс можно повторить.

Уместно отметить, что несмотря на холодные зимы, северянки в общем-то дольше сохраняют молодость, чем женщины юга. И кожа северянок дольше хранит свежесть и упругость. Поэтому правильно ухаживая за кожей, очищая, питая, защищая ее, вполне можно избежать неприятностей, которыми грозит непогода.

ЗАГАР И КОСМЕТИКА

Летом сама природа представляет нам прекрасные косметические средства — солнце, воздух, воду. Под воздействием ультрафиолетовых лучей усиливаются процессы жизнедеятельности клеточных элементов кожи. Но солнечные ванны нужно строго дозировать. Чтобы уберечься от ожогов, кожу лица и тела необходимо защищать средствами от загара или смесью касторового и подсолнечного масел в равных количествах. Можно применять жидкие кремы — «Огуречный», «Увлажняющий», «Чайка», «Ассоль». Губы иногда страдают от солнца не меньше, чем от мороза, поэтому тем, кто находится долгое время на улице, желательно пользоваться гигиенической помадой.

Легкий загар украшает, однако чрезмерная пигментация кожи ведет к ее раннему увяданию, делает лицо более грубым. Людям с тонкой, нежной кожей лучше вообще избегать прямых солнечных лучей. Можно прибегнуть к защитным кремам «Луч» или «Щит». Действие их 2—3 часа.

Любые кремы, кроме защитных, оставлять на лице при выходе на улицу нежелательно, так как образующаяся пленка затрудняет теплообмен, лицо больше потеет, капельки пота будут размазывать краски, нанесенные на ресницы, веки.

Чтобы не появились и не углублялись мелкие морщинки у глаз, целесообразно носить темные очки, а голову прикрывать шляпой с широкими полями (это совет и для тех, у кого окрашены волосы). На пляже можно прикрыть глаза и нос зелеными листочками растений, они освежают кожу и предохраняют ее от ожогов. Если после солнечных ванн ощущается жжение кожи лица, надо положить на лоб, щеки несколько тонких кусочков огурца. Если же несмотря на предосторож-

ности кожа на лице обгорела и болит, поможет маска из кефира, которую меняют через каждые 10 минут. После этого достаточно ополоснуть лицо теплым настоем ромашки.

Общеизвестны полезные свойства солнечных лучей. Однако многие, чтобы не выглядеть «белой вороной» на пляже, стремятся загореть как можно быстрее, их не останавливают даже возможные ожоги. А ведь ожог первой степени у загорающих — явление обычное; часто первый «рабочий день» на пляже кончается воспалением кожи на спине, плечах и груди. Через несколько дней становится легче, но кожа, как правило, начинает слезать. Долгое пребывание на солнце может вызвать и образование на коже маленьких водянистых пузырьков (ожог второй степени), иногда оно может вызвать даже ороговение кожи, т. е. уплотнение эпидермиса — бронзовая кожа на ощупь шершавая и кажется грязной.

Для защиты кожи от ожогов можно использовать специальные кремы и мыло. Их наносят массирующими движениями по направлению к сердцу. Не рекомендуется втирать в кожу слишком много масла — под влиянием солнечных лучей оно нагревается и начинает жечь. Нельзя пользоваться для ускорения загара питательными кремами, особенно содержащими гормоны. Противопоказаны также оттеняющие кремы. Надо быть осторожным и с одеколоном. Наиболее эффективные средства от ожогов — танин, хинин и вещества, содержащие сульфаниламиды.

Обожженную кожу можно лечить с помощью компресса из теплого чая или молока, маски из взятых в равных пропорциях молочка с добавлением небольшого количества буры.

Известно, что загар лучше всего ложится, если тело находится в движении. Не рекомендуется загорать в обеденное время (12—14 часов), когда солнце особенно сильно обжигает кожу. В первый день достаточно воздушной ванны, солнцу можно открыть только ноги. На второй день можно начать загорать, увеличивая постепенно время пребывания на солнце.

И еще несколько советов: от загара рекомендуем крем «Орто», из защитных — «Луч»;

для загара можно использовать крем («Ассоль» для жирной кожи, «Аленушка» или «Янтарь» для сухой);

беременные женщины, прежде чем принимать солнечные ванны, должны посоветоваться с врачом;

при длительном пребывании на солнце нужно время от времени смазывать кожу кремом;

крем на кожу стараться наносить равномерно;

нельзя спать на солнце — незаметно можно получить ожог;

продолжительность солнечных ванн для детей — 30—50 минут; для взрослых — 1,5—2 часа, при этом через каждые 40 минут желательно уходить в тень.

КОСМЕТИКА ПЕРЕД БАНЕЙ

Баня — одно из самых приятных мест, где можно расслабиться, отвлечься от повседневных забот. Особенно она хороша в загородных местах, где есть естественный водоем, а воздух особенно чист.

Если здоровый человек чувствует себя после бани плохо, значит, скорее всего, он перегрелся. Горячий воздух парилки переносят практически все, однако в умеренной дозе. Среди поклонников пара даже возникают споры, при какой температуре париться полезно или вредно для здоровья. Разумеется, чтобы получить удовольствие от бани, прежде всего нужно настроить себя на отдых, расслабиться. Чередование же горячего пара и холодного душа полезно для кожи, бодрит.

Баня всегда в какой-то мере средство врачебной косметики; горячий пар расширяет поры, тело дышит.

Любителям бани можем рекомендовать:

кожу лица перед баней необходимо очистить от косметики, а перед парилкой смазать питательным кремом;

целесообразно хорошо помыться перед тем, как зайдете в парилку, особенно если в бане много людей: воздух будет дольше свежим;

благотворно влияет на волосы — особенно сухие — смазывание кожи головы растительным или репейным маслом. Изредка перед баней можно делать масляный компресс: втереть в кожу головы то или иное масло и обвязать голову хлопчатобумажным платком на несколько часов;

не рекомендуется мыться очень горячей водой (особенно мыть волосы): горячая вода утомляет и раздражает сальные железы;

мыться лучше жесткой мочалкой: это удаляет отмершие частицы кожи и является хорошим массажем.

СПЮМИНУТНАЯ КОСМЕТИКА

Вначале надо умыться теплой водой, можно с мылом («Детским», «Косметическим», «Ланолиновым»), затем наложить на лицо одну из рекомендуемых масок.

Маска дрожжевая (ее называют праздничной) разглаживает лицо, вызывает приток крови к щекам (рекомендуется для жирной кожи).

Для приготовления маски развести дрожжи водой до консистенции сметаны, накладывать на лицо поочередно тремя слоями.

Для масок можно использовать любую овощную кашицу (морковную, огуречную, сливовую, персиковую, капустную, помидорную) с добавлением толокна. Эти маски питают, отбеливают, смягчают кожу.

3 Зак. 1020

Продолжительность всех масок 15—20 минут.

Хорошо освежает лицо и горячий компресс. Махровое полотенце опустить в горячую воду, отжать и наложить на лицо. Процедуру повторить 2—3 раза. Затем на влажную кожу нанести соответствующий питательный крем.

После этого можно приступить к декоративной косметике: подкрасить губы, припудриться. Обычно нос должен быть светлее, чем щеки. Румяна обычно накладывают от середины щек к вискам. Если брови светлые, их оттеняют карандашом.

Злоупотреблять сиюминутной косметикой не следует — она не рассчитана на каждодневное применение.

УХОД ЗА ШЕЕЙ

Уход за шеей не менее важен, чем уход за кожей лица. Шею также нужно постоянно очищать и витаминизировать. Это особенно необходимо осенью, когда чувствительная кожа шеи чрезмерно высушена солнечными лучами и на ней могут образоваться морщины.

Хорошим средством предупреждения морщин является массаж мягкой намыленной щеткой. Перед массажем очищенную кожу шеи можно протереть ваткой, смоченной косметическим молочком или сливками. Массаж делается круговыми движениями по направлению к ушам. После процедуры шею ополоснуть сначала теплой, затем холодной водой и слегка просушить полотенцем. После этого ватным тампоном, смоченным тонизирующим лосьоном или водой с уксусом (чайная ложка на стакан воды), постукивать в направлении от уха до ключицы. На ночь во влажную кожу втирать питательный крем, днем после короткого холодного душа смазать увлажняющим кремом.

При очень сухой и вялой коже рекомендуются питательные теплые компрессы. Такой компресс накладывается на 10—15 минут.

При угревой сыпи шею нужно мыть мягким мылом и холодной водой. Через каждые 4—6 недель можно протирать спиртовым лосьоном с добавлением салицилового спирта или ментола.

Полезно также делать специальные упражнения для укрепления шейных мышц. Например, с силой вытягивать вперед или в сторону нижнюю челюсть (по 10 движений). Результаты скажутся очень скоро.

Упражнения для шеи

Выполнять упражнения лучше утром, предварительно смазав шею жидким кремом.

1. Откинув голову до предела назад, накрыть верхнюю губу нижней, затем спокойно опустить голову, подбородком коснуться груди. Повторить 4—6 раз.

2. Плавно повернуть голову вправо, затем влево. Повторить 4—6 раз. Затем сделать 8—10 поворотов в резком темпе.

3. Плавно повернуть голову в сторону и поднять вверх. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

4. Не поднимая плеч, повернуть голову в сторону и коснуться подбородком плеча. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

5. Наклоняя голову вправо, коснуться ухом плеча. Повторить по 4—6 раз в каждую сторону.

6. Поворачивать (катать) голову по часовой стрелке — вниз, вправо, назад, влево, вниз. То же против часовой стрелки. Повторить по 6—10 раз в каждую сторону.

7. Вытянув шею вперед, поднять подбородок вверх, затем вернуться в исходное положение, прижать подбородок к груди. Повторить 4—6 раз.

8. Сцепив пальцы, положить ладони на затылок и опустить голову. Короткими рывками откидывать голову назад, преодолевая сопротивление рук. Повторить 4—6 раз.

9. Положить локти на стол, а кисти рук одна на другую, опереться на них подбородком. Руками поднимать подбородок вверх, преодолевая сопротивление, затем опустить голову и руки вниз, преодолевая сопротивление кистей рук. Повторить 4—6 раз.

Через 10—12 занятий количество повторений каждого упражнения следует увеличить в 2 раза и затем довести до 20—25.

Имеет значение и то, в каком положении голова во время сна. Поскольку спящему человеку тяжело проследить за правильным положением головы, а значит и шеи, надо заботиться об удобной постели.

Очень полезны по уходу за шеей компрессы. *Для переменных компрессов* приготовьте 2 мисочки: с холодной и горячей водой. Возьмите салфетки. Вначале смочите салфетку в холодной воде, выжмите, расправьте и приложите к подбородку, хорошенько натяните, чтобы она плотно прилегала к шее. Затем повторите эту же процедуру другой салфеткой с горячей водой. Делайте переменные компрессы в течение 10 минут. Желательно повторять эту процедуру каждые 2—3 дня. Переменные компрессы — это своеобразная гимнастика для кровеносных сосудов.

Компресс на 30 минут. Как и для любого компресса, необходима вата, пергаментная бумага, бинт и питательный крем для лица. Компресс из крема накладывать только на предварительно очищенную кожу (лучше всего косметическим молочком). На шею и подбородок положите немного крема, а на вату столько, чтобы шея и подбородок были влажными. Накройте вату пергаментной бумагой и завяжите

шею и подбородок бинтом. Через 30 минут снимите компресс и сполосните шею и подбородок холодной водой. Применяйте компресс 1—2 раза в неделю.

Красивая, гладкая, без морщин шея молодит женщину, поэтому нельзя пренебрегать уходом за ней.

Косметическая гимнастика

Гимнастика для лица поможет вам сгладить образовавшиеся мимические складки и морщины, устранить жировые отложения. Заниматься можно утром или вечером, перед сном. Но желательно утром перед умыванием заниматься гимнастикой в течение 5—7 минут. Эффект будет тогда, когда вы будете заниматься регулярно. Упражнения выполняйте спокойно, неторопливо, сидя на стуле, спина должна быть прямой, а подбородок выше уровня плеч.

1. Расширив ноздри, глубоко вдохните через нос; надуйте щеки и с силой, толчками выдыхайте через сомкнутые губы. Повторить 3—4 раза.

2. То же, удерживая на месте углы рта указательными пальцами. Повторить 3—4 раза.

3. То же, надув левую щеку и выдыхая через левый угол рта. То же, надув правую щеку, выдыхая через правый угол рта. Повторить 3—4 раза.

4. Надув щеки, перекатывайте воздух с левой стороны на правую и обратно. Повторить 5—6 раз.

Выполняя эти упражнения, вы заставляете работать мышцы щек, что способствует расправлению вертикальных складок у рта.

5. Не разжимая зубов, приоткрывайте и сжимайте губы. Повторить 5—6 раз.

6. Произносите звуки — «А», «И», «О» «Ы» 5—6 раз. Эти упражнения могут разгладить морщины на верхней губе.

7. Приложите ладони к щекам, наложите указательные пальцы на внешние, а безымянные пальцы на внутренние уголки глаз, средними пальцами слегка придавите верхние веки открытых глаз. С силой зажмуривая глаза, противодействуйте этому средними пальцами. Повторить 4—5 раз.

8. Плотно сомкните веки и сосчитайте до 10; широко откройте глаза и тоже сосчитайте до 10, не морща при этом лоб. Повторить 3—4 раза.

9. Не поворачивая головы, как бы следите глазами за медленно качающимся маятником, считая до 20. Затем закройте глаза и, сосчитав до трех, сделайте упражнение сначала. Повторить 3—4 раза.

10. Делайте медленные круговые движения глазами, будто следите за большим колесом, вращающимся 2 раза в одну и 2 раза в другую сторону. Повторить 2—4 раза.

11. Держа голову прямо и неподвижно, считая до 6, поднимите глаза до отказа (лоб не морщить), а затем на такое же время опустите вниз и закройте глаза. Повторить 3—4 раза.

12. Быстро считая до 10, моргайте веками на каждый счет. Посидите с закрытыми глазами, считая до 6. Повторить 3—6 раз. Эти упражнения улучшают кровоснабжение тканей вокруг глаз, помогают сгладить морщины.

13. Поверните голову до отказа вправо, затем влево, опустите ее на грудь, сделав выдох и расслабив мышцы. Повторить 2—3 раза. Это упражнение улучшает кровоснабжение мимических мышц и обмен веществ в них.

НАШИ РУКИ

Женщины часто с сожалением смотрят на свои руки. Несмотря на аккуратно выполненный маникюр и яркий лак, их никак нельзя назвать ухоженными. Морщинистая сухая кожа, утолщения на суставах, деформированные пальцы, выступающие вены — все это, конечно же, не радует глаз.

Руки женщины постоянно в работе. Уборка, приготовление пищи, мытье посуды, белья, некоторые виды работы на предприятии могут оказывать отрицательное воздействие на руки, если о них не заботиться как следует. Кроме того, руки больше других частей тела подвергаются холоду, влиянию солнечных лучей, обветриваются, загрязняются. Все это требует усиленного ухода за ними.

Руки необходимо мыть теплой водой с туалетным мылом и вытирать насухо. Если кожа рук сухая или огрубевшая, можно втирать в нее сразу после мытья питательный крем, например «Утро», «Роза», «Рассвет», «Бархатный», «Идеал», «Фантазия», «Фиалка»».

Хорошо смягчает кожу такая смесь: глицерин, вода, одеколон (по 100 г каждого компонента), нашатырный спирт (50 г). При резко выраженной сухости кожи рук на ночь хорошо делать теплые ванночки с глицерином и нашатырным спиртом на 10—15 минут (на 2 литра воды по столовой ложке глицерина и нашатырного спирта). Затем в слегка влажную кожу втереть питательный крем, руки забинтовать или надеть хлопчатобумажные перчатки.

После чистки овощей, стирки белья с употреблением хозяйственного мыла или стиральных порошков руки нужно на несколько минут опустить в теплую воду с уксусом (столовая ложка на литр воды) и смазать кремом. Для очищения рук ни в коем случае нельзя применять бензин, керосин, ацетон. Эти растворители хорошо смывают грязь, масло, но и вызывают сухость кожи.

Если работа грязная, нужно защищать руки резиновыми перчатками или хлопчатобумажными рукавичками. Особенно

быстро грубеет, обветривается кожа рук при сельскохозяйственных работах. После мытья рекомендуется горячая мыльно-содовая ванночка. Для ее приготовления взять чайную ложку питьевой соды на литр мыльной воды. Затем на влажную кожу нанести крем для рук «Велюр».

От чрезмерного высыхания и обветривания при работе на улице руки могут защитить кремы «Гигиенический», «Велюр».

Благоприятное воздействие на кожу и мышцы рук оказывает массаж. Сначала надо нанести крем, затем массажировать руку всей ладонью другой руки в направлении от пальцев до сгиба, а затем каждый палец в отдельности, начиная с кончика. После этого нужно сжать пальцы в кулак и еще раз энергично растереть руку другой рукой в направлении к локтю. На этом массаж заканчивается. Затем то же проделать с другой рукой.

При потливости рук рекомендуется смазывать ладони 2-процентным раствором салицилового спирта. Воду для мытья рук смягчать чайной ложкой нашатырного спирта или добавлять в равных количествах (на 100 г воды по 4—5 г) столовый уксус, одеколон, борный спирт. Этим раствором протирать ладони 2—3 раза в день.

Ухоженные ногти — украшение рук. Ногти подчеркивают культуру человека. Они всегда должны быть чистыми, ровно и аккуратно подрезанными. Форма ногтей должна гармонировать с формой рук. Короткие ногти искажают форму рук, длинные быстро ломаются, к тому же за ними нужен очень тщательный уход. Наиболее удобной и красивой считается длина ногтей 3—5 мм.

От частого употребления лака, жидкости для снятия лака ногти становятся ломкими. Чтобы устранить это неприятное явление, можно время от времени делать компрессы из жирного крема теплые масляные ванночки, массаж рук.

Гигиеническая процедура по уходу за ногтями рук — маникюр. Маникюр желательно делать раз в неделю, цвет лака должен соответствовать тону помады. Если ногти широкие, рекомендуется покрывать их тонкой полоской темным лаком, ногти тогда выглядят узкими и длинными. Светлый тон лака зрительно увеличивает ноготь. Лак на ногтях держится дольше, если не покрывать свободный край ногтя.

УХОД ЗА НОГАМИ

Даже некрасивые ноги можно «откорректировать». Надо только внимательно следить за ними и быть терпеливым.

Если ноги длинные или короткие, их можно зрительно укоротить или удлинить с помощью низкого или высокого

каблука, длинной или короткой юбки. Чем больше расстояние между юбкой и туфлями, тем длиннее будут казаться ноги. Многие женщины руководствуются только модой, не думая о том, как они при этом будут выглядеть. Все зависит главным образом от того, сможет ли женщина соблюсти правильную пропорцию, выбирая длину своего платья или юбки или покупая ту или иную обувь.

Иногда у женщин, особенно к концу дня, ноги отекают — меняется их форма, появляется болезненность в суставах. Это беспокоит женщину. Чтобы избежать недуга, надо чаще давать ногам отдохнуть, сидя, не класть ногу на ногу, по возможности один-два раза в день менять обувь. Придя домой вечером, сразу же обмыть ноги прохладной водой. При отеках нежелательно употреблять много жидкости, лучше избегать чрезмерно горячей ванны. Для укрепления мышц ног рекомендуется плавание.

Отеки ног вызываются разными причинами. Отеки на щиколотках чаще всего являются результатом усталости. Надо намочить суровое полотенце в отваре розмарина (большая горсть на литр воды) и, обернув им ноги в щиколотках, лечь в постель. Под ступни положить подушку. Кровь будет лучше циркулировать, исчезнут застойные явления. Но в любом случае при постоянных отеках надо обязательно проконсультироваться с врачом. Если же он не обнаружит заболевания, можно попробовать следующее: ежедневно по многу раз окунать ноги то в горячую (на две минуты), то в холодную (на полминуты) воду. В горячей воде растворить морскую соль. Сразу после процедуры растереть ноги уксусом, после чего помассировать их сухой щеткой или грубой рукавичкой из льняного или конопляного полотна.

Недостаток кровообращения. Тем, кто имеет склонность к расширению вен, не рекомендуется массировать ноги и держать их на солнце.

Мелкие кровеносные сосуды на ногах. При длительной сидячей работе на икрах или около щиколоток появляются многочисленные тоненькие красные и синие сосудики. Иногда это связано с расширением вен или беременностью. Главная причина появления мельчайших сосудов — неправильное кровообращение, на что тело реагирует очень быстро. Чтобы устранить эти неприятные последствия длительного сиденья, надо заниматься гимнастикой и спортом. Танцы, плавание, туристские походы — это то, что естественным образом усиливает кровообращение.

Нежелательна для повседневной носки обувь на высоком каблуке. Если приходится работать стоя, приходя домой, надо полежать несколько минут, подняв ноги и упершись ступнями в стену. Во время сна можно попробовать класть ноги на небольшую подушку.

Если чувствуется усталость и боль в ногах, надо походить несколько минут на носках, затем на пятках и, наконец, на наружных краях стоп.

М а с с а ж. Поставить ногу на стул и двумя пальцами сильно массировать лодыжку, поглаживая ее с обеих сторон сверху вниз, по направлению к икре, затем приступить к массажу лодыжки другой ноги.

Массаж щеткой делать от пальцев к колену и от колена вверх. Щеткой можно делать массаж «всухую», под водой или с мыльной пеной. Он улучшает циркуляцию крови в ногах. После массажа следует протереть кожу ног лосьоном, туалетным молочком или кремом. Такой же массаж рекомендуется, если имеются жировые отложения на бедрах, для укрепления мышц и улучшения кровообращения. Лучше и быстрее всего делается массаж с помощью специального электроприбора.

Е с л и н а н о г а х м о з о л и. Казалось бы, чего безобиднее — всего-навсего мозоль, но сколько неприятностей она может принести! Изуродует походку, превратит в мучение вечер танцев, деформирует обувь.

Чаще всего мозоли образуются на пальцах и подошвах ног. Причина почти всегда одна — неправильно подобранная, неудобная обувь.

Как и при любом заболевании, важны меры, предупреждающие появление мозолей. Главное — надо правильно подбирать обувь. Но как быть, если мозоль появилась? Полезны теплые мыльно-содовые ванны (на 2 литра мыльной воды 1/2 столовой ложки питьевой соды). Если роговые наслоения небольшие, они легко размягчаются и удаляются пемзой. После ванночек смажьте кожу питательным кремом (например, «Атласным»).

На застарелые, глубокие мозоли после ванны на ночь положите кусочек листа алоэ (столетника) внутренней стороной разрезанного вдоль листика. Можно сделать компресс из двухпроцентного раствора борной кислоты.

Полезно три раза в день до еды принимать концентрат витамина А — по 10 капель на кусочек черного хлеба. Курс должен длиться два-три месяца. Летом и осенью лучше есть сырую морковь — до 300 граммов в день.

Если мозоли образуются между пальцами, на ночь смазывайте их питательным кремом, а днем припудривайте детской присыпкой.

В особом уходе нуждаются ноги при шершавых и потрескавшихся пятках. После бани опустить ноги в горячую мыльную воду и потереть ороговевшую кожу кусочком пемзы или специальной пилочкой. Очищенные места смазать жирным кремом или жиром. Перед приходом лета желательно делать это ежедневно.

Если кожа на ногах грубая, надо растирать ее во время мытья рукавицей из хлопчатобумажной ткани, а затем смазать кремом.

Теплые ножные ванны с морской солью снимают усталость и ощущение жжения, смягчают омозолелости. После ванны хорошо растереть эти места сухой щеткой или камфорным спиртом, помассировать 1—2 минуты и затем втереть масло или крем.

Многие женщины обеспокоены синюшным оттенком своих ног. Это не только косметический недостаток, а болезненное состояние ног. Вызывается оно неправильным кровообращением при сидячей или стоячей работе, при работе в холодном или сыром помещении. Устранить этот недостаток помогают чередующиеся горяче-холодные ванночки. После ванны надо растереть ноги камфорным спиртом и наложить повязку с ихтиоловой мазью. Полезны также облучения кварцем и диатермия.

Если эти меры не помогут, надо обратиться к врачу.

Избыточный рост волос. Для временного удаления избыточных волос на ногах и руках можно использовать депиляционный жидкий крем «Бокаж». Но прежде чем применять этот крем, проверьте его переносимость. На небольшой участок кожи внутренней поверхности предплечья на 24 часа нанесите крем. Кремом можно пользоваться только тогда, когда нет покраснения. Депиляторий нельзя наносить на травмированные и раздраженные участки. Перед эпиляцией и в первые часы после нее избегайте пользоваться мылом и средствами, содержащими спирт.

Можно обесцветить волосы с помощью перекиси водорода и нашатырного спирта (смешать 50 г 6-процентной перекиси водорода и 10 г нашатырного спирта, на кончике ножа добавить мыльный порошок). Процесс обесцвечивания лучше проводить на ярком солнце. Эту смесь нельзя использовать для обесцвечивания пушка на лице.

Потливость ног. Потливость ног благоприятствует развитию грибкового заболевания — эпидермофитии.

Потеющие ноги необходимо мыть по возможности часто (по крайней мере утром и вечером). Это отнюдь не значит, что ноги каждый раз мыть подолгу и с мылом — достаточно сполоснуть их прохладной водой. Но важно каждый раз после мытья насухо вытереть ноги, особенно кожу между пальцами. Полотенце должно быть жестким, хорошо впитывающим влагу. Чистые сухие ноги при необходимости припудрить тальком. Чулки, естественно, следует менять каждый день, туфли чистить не только сверху, но и изнутри, протирая их мокрой тряпкой. Спрыскивать изнутри обувь одеколоном для уничтожения запаха пота не рекомендуется. Обувь начинает резко и неприятно пахнуть.

Гигиенических уход за ногами — ежедневное обмывание ног теплой водой с мылом, протирание их 2-процентным салициловым спиртом — обязательная процедура при потливости. При сильной потливости ног необходимо делать горячие ванночки по 10 минут, добавив в воду несколько кристалликов марганцовки. Вытерев насухо ноги, смазать их лосьоном «Финиш», между пальцами ног припудрить присыпкой.

Хорошо помогают при потливости ног ванночки из отвара свежих листьев березы и полевого хвоща.

Если же ноги действительно чрезмерно потеют и обычные средства не помогают, то следует обратиться к врачу.

Если омозолелость застарела, возьмите кусочек листа алоэ, разрежьте вдоль и после ванночки приложите внутренней стороной к уплотненным участкам кожи, закройте компрессной бумагой и прибинтуйте. Утром можно легко снять омозолелость.

В домашних условиях неплохо пропарить ноги, почистить стопы пемзой, соскоблить небольшую мозоль тупым лезвием ножа. Общую же обработку стоп ног сделать трудно и не рекомендуется. Для этого существуют педикюрные кабинеты.

Вросший ноготь. Почему же врастают ногти в мягкие ткани пальца? Заболевание может возникнуть после отморожения, травм пальца, если носить тесную обувь с острым носком или же подстригать ногти очень коротко, глубоко срезая уголки. Вросший ноготь дает о себе знать резкой болью, особенно это чувствительно, если неудобная узкая обувь. Если не принять вовремя соответствующих мер, ноготь теряет нормальный блеск, утолщается сбоку, даже отслаивается.

Тем, у кого врастает ноготь, необходимо отказаться от узкой обуви, правильно стричь ногти (не слишком коротко), чтобы край ногтя выступал над мягкими тканями. Кроме этого, необходимо соблюдать гигиену ног — ежедневно мыть теплой водой, менять чулки, носки, для улучшения кровообращения делать растирание и разминание пальцев и стопы в направлении снизу вверх. Если ткани вокруг вросшего ногтя воспалены, сделайте теплую ножную ванночку со слабым раствором марганцовокислого калия, на край ногтя наложите узкую полоску стерильного бинта, хорошо пропитанную мазью, эмульсией (мазь Вишневского, стрептоцидовая, синтомициновая эмульсии). Не вскрывайте ноготь и не пытайтесь самостоятельно удалить его, это может привести к серьезному воспалительному процессу. Обращайтесь в педикюрные кабинеты! После обработки в педикюрном кабинете обязательно надевайте только чистые чулки или носки, особенно соблюдайте гигиену ног после удаления врастающего ногтя.

Педикюр — это гигиеническая процедура по уходу за стопами ног. Это не только красота, но и здоровье.

Наслоение кожи на подошвах и ступнях ног, если систематически не проводить соответствующую обработку, может привести к образованию трещин. Вросшие ногти очень болезненны, мешают нормальной ходьбе. Тесная, неудобная обувь приводит к образованию мозолей на пальцах ног, в пальцевых складках, на подошве.

Когда кожа на пятках утолщена, могут образоваться болезненные трещины, а в них может попасть инфекция, грязь, и в результате развивается воспалительный процесс. Чтобы избежать нежелательных процессов, необходимо ежедневно перед сном вымыть ноги, а затем втереть жирный крем. Если же трещины уже появились, в течение месяца делайте теплые ванночки для ног — на литр теплой воды одну чайную ложку питьевой соды, затем ополосните ноги раствором марганцовокислого калия светло-розового цвета. После ванночки вытереть ноги и наложить на область трещины повязку с синтомициновой эмульсией, закрыть компрессной бумагой и забинтовать.

Если кожа на пятках очень толстая, грубая, делайте один раз в неделю ванночки: одну столовую ложку питьевой соды, одну чайную ложку нашатырного спирта на литр горячей воды.

Огрубевшие участки кожи, особенно на пятках, напоминают мозоли. Для размягчения кожи на утолщенных участках накладывают салициловую мазь, прикрывают компрессной бумагой, забинтовывают. Лучше всего эту процедуру выполнять перед сном. Утром снять остатки мази, а вечером, сделав ножную ванну, срезать утолщенную кожу безопасной бритвой или же счистить пемзой. Ванна должна быть продолжительной — до 20 минут. Чтобы кожа достаточно размягчилась, можно дополнительно смазать огрубевшую кожу на пятках кремом.

Упражнения для ног

Эти упражнения снимут усталость, помогут избежать прогрессивного плоскостопия, нарушений осанки, венозного расширения. Вы работаете стоя, постоянно чувствуете усталость, в свободную минуту выполните следующие упражнения:

1. Перенесите тяжесть тела с одной ноги на другую (на всю ступню или ее часть).
2. Поднимайтесь на носки (попеременно или на оба сразу).
3. Перекатывайтесь с пяток на носки, с носков на пятки.
4. Поочередно сгибайте и разгибайте ноги в коленях, отрывая их от пола.

5. Слегка наклоняйтесь вперед и доставайте руками до коленей.

6. Расправив грудь, сводите лопатки, затем расслабляйтесь.

7. Поднимайте голову вверх, опускайте.

8. Глубоко вдыхайте, выпячивая живот, и выдыхайте, втягивая его.

Сядьте на стул, положив ноги на другой стул. Выполняйте следующие упражнения:

1. Выпрямленную в колене ногу поставьте на пятку и оттяните носок вниз, к сиденью стула. То же другой ногой.

2. Выполните несколько круговых движений стопами в одну и другую сторону.

3. Поочередно расслабьте мышцы каждой ноги и сделайте потряхивающие движения стопой, голенью, бедром.

4. Стоя на одной ноге (можно опереться о подоконник), раскачивайте другую ногу вперед — назад, при этом ее мышцы должны быть расслаблены.

Обувь носите на низком или среднем каблуке — в обуви на высоких каблуках ноги очень устают, а в тапочках стопа распластывается.

Автор книги «100 минут для красоты и здоровья» София Вендровска предлагает следующие упражнения для ног, которые я предлагаю вам, дорогие женщины, взять на вооружение. Упражнения для тех, кто работает стоя. Сядьте на стул, снимите обувь.

1. Поставьте стопы на одной линии на небольшом расстоянии друг от друга. Не отрывая пяток от пола, постарайтесь поднять пальцы ног как можно выше.

2. Поставьте стопы параллельно. Подожмите пальцы ног, не отрывая их от пола. Пятки плотно прилегают к полу.

3. Поднимите пальцами ног с пола скомканные бумажки, камушки, веревочку (удобней заниматься каждой ногой отдельно).

Летом побольше ходите босиком, особенно хорошо по мокрой траве, когда роса или прошел дождик — это способствует кровообращению в ногах. Ходите на носках, пятках, пальцах босиком; прыжки влияют на укрепление мышц стоп.

Если ваши ноги к вечеру прямо «гудят», поступите следующим образом. Возьмите два таза: с горячей водой (40 °С) и холодной (20 °С). Опустите ноги в горячую воду на 15 секунд, затем в холодную. Повторите эту процедуру раз десять, закончив ее опусканием ног в холодную воду. Можно добавить в горячую воду 50 г липового цвета и ложку поваренной соли.

УХАЖИВАЙТЕ ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА

Чтобы сохранить зубы, укрепить десны, надо постоянно ухаживать за полостью рта. Некоторые из обязательных правил приходится напоминать, потому что не все им следуют.

Прежде всего о зубной щетке. Менять ее надо каждые полгода! Щетка не должна быть слишком большая или маленькая, очень жесткая, иначе можно поранить десны. Перед чисткой зубов и после нее щетку тщательно промойте, желательно с мылом. Храните ее в вертикальном положении щетиной вверх, но не прячьте в закрытый футляр — на воздухе быстрее погибают микробы.

Чистить зубы рекомендуется два раза в день. При кровоточивости десен пользуйтесь пастой «Лесная», «Буратино», «Айра». Если повышена чувствительность ткани зуба, приобретите пасту «Жемчуг». «Бело-розовая» паста способствует устранению налета и растворению мягких зубных отложений.

Не следует вместо порошка или пасты использовать пищевую соду или поваренную соль. И та и другая обладают абразивными свойствами и стирают эмаль зубов. Пищевая сода, кроме того, сильно ощелачивает слюну, разрыхляет слизистую оболочку рта и десны. Поваренная соль может раздражать слизистую и способствовать отложению зубного камня.

Тщательно чистите все поверхности зубов: губные и щечные, язычные и нёбные поверхности — вертикальными движениями, чтобы пучки щетины попадали в промежутки между зубами, а жевательные — круговыми движениями.

Полоскать рот желательно после каждой еды водой контрастной температуры. Это способствует тренировке сосудов. По совету врача можно пользоваться эликсирами «Лесной», «Специальный», «Эвкалиптовый», «Здоровье». Они содержат биологически активные вещества и обладают антибактериальным и противовоспалительным действием.

В зависимости от состояния десен и зубов врачи иногда рекомендуют применять для полоскания настои различных трав.

Хорошо укрепляет десны пальцевой массаж. Он улучшает кровообращение, устраняет застойные явления в деснах. Указательным пальцем делайте кругообразные движения, усиливая давление от основания десневых сосочков к их вершине: верхнюю десну массируют сверху вниз, нижнюю — снизу вверх, от задних зубов к передним, с наружной и внутренней стороны. Продолжительность процедуры три — пять минут.

ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫЕ НОВООБРАЗОВАНИЯ КОЖИ

Заметив новообразования на коже, многие обращаются за помощью к хирургу, реже к врачу-косметологу. Лечение косметических недостатков и новообразований исключительно компетенция врача-косметолога.

Приводим краткое описание некоторых заболеваний, которые устраняются врачом-косметологом в косметических кабинетах.

Папилломы — утолщенные образования кожи, сначала желто-бурого цвета, затем темно-коричневого. Папилломы встречаются на щеках, коже шеи, под мышками.

Бородавки. Бывают обыкновенные и юношеские. Обыкновенные бородавки — плоские узелки невоспалительного характера, чаще всего появляются на руках, иногда на лице, на ощупь плотные. Юношеские бородавки — это узелки величиной с булавочную головку — также невоспалительного характера. Появляются на тыльной стороне кистей и на поверхности кожи. Возбудителем является фильтрующий вирус.

Ангиомы. Имеют различную форму и величину. Цвет ангиом — от розового до ярко-красного и фиолетового. Часто они располагаются на лице.

Телеангиэктазия — местное расширение капилляров, покраснение кожи лица.

Ксантома. Опухоль желтого цвета, иногда с коричневым оттенком. Опухоль выступает над поверхностью кожи в виде плоских возвышающихся узелков или узлов.

Ксантелазма. По внешнему виду очень похожа на ксантому. Располагается на веках, под глазами. Это новообразование может быть при диабете, желтухе.

Заразительный моллюск. Появляется в основном на лице. Заболевание называется фильтрующим вирусом. По форме — плоский узелок, величиной с булавочную головку молочно-белого или серовато-белого цвета. При сдавливании с боков выдавливается белая крошкообразная масса.

Это новообразование не вызывает воспалительных процессов.

Атерома. Жировик, встречающийся на волосистой части головы и лице. Бывает величиной с грецкий орех.

Келоидные рубцы. Нередко возникают после травм, ожогов. Келоиды появляются в основном на участках повреждения кожи, но могут появиться и на неповрежденной коже. Келоид развивается медленно и не доставляет неприятных ощущений. Врачи-косметологи лечат мелкие келоидные рубцы.

Кроме того, в условиях косметических салонов и кабинетов производят:

чистку кожи лица от угрей;

косметический, пластический, лечебный массажи;

отбеливание кожи лица при пигментных пятнах;

отбеливание кожи лица при веснушках;

эпиляцию (удаление избыточного роста волос с лица, рук, ног);

прокол ушей.

Своевременно обратившись в косметический кабинет, вы, несомненно, избавитесь от длительного лечения, безболезненно устраните косметические недостатки.

Консультативную и лечебную помощь по поводу заболеваний кожи, сопровождающихся косметическими дефектами, оказывают в косметологической лечебнице (220123, Минск, ул. М. Горького, 53). Лечат себорею, болезни волос, угри, гипертрихоз; доброкачественные новообразования — невусы, атеромы, фибромы, кератомы, папилломы, гемангиомы, бородавки, розацеа; нарушение пигментации кожи, утраняют рубцы различного происхождения, морщины; врожденные и приобретенные деформации частей лица — носа, ушных раковин, бровей, губ, век, избытков кожи лица.

В лечебнице работают врачи-косметологи, врачи-хирурги, медицинские сестры по косметическим процедурам. Имеются кабинеты: физиотерапии, криотерапии, электрохирургии, кабинеты эпиляции волос при гипертрихозе (избыточный рост волос на руках, ногах, лице).

В лечебнице проведено более 2 тысяч операций по устранению морщин.

Косметологическая лечебница работает с 8 до 21 часа, в субботу — с 8 до 17 часов, выходной — воскресенье.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Чтобы кожа имела здоровый, свежий и привлекательный вид, надо следить прежде всего за общим состоянием организма, заниматься спортом, соблюдать режим дня. Ну, а как скрыть отдельные недостатки внешности? Тут на помощь приходит декоративная косметика.

Декоративной косметикой пользуется большинство женщин, но не все делают это искусно и умеренно. А ведь декоративная косметика — своего рода искусство, которым надо или овладеть в совершенстве или не заниматься совсем.

В любом возрасте женщина должна уделять своей внешности достаточно внимания, не ссылаться на нехватку времени. Исключение делается для совсем юных девушек. Сама молодость, соблюдение обычных требований гигиены, режима рабочего дня, занятия физкультурой и спортом придают девушкам привлекательность, здоровый и бодрый вид. Естественность — это и есть истинная красота.

Прежде чем приступить к применению декоративной косметики, надо прочесть необходимые рекомендации, точно определить, какая у вас кожа и как нужно правильно за ней ухаживать. Каждая женщина должна отметить для себя достоинства и недостатки своего лица. Привлекательные черты нужно подчеркнуть, недостатки умело скрыть. При выборе косметических средств учитывается возраст, условия, в которых придется находиться, время суток. Если грим делается в дневное время, он не должен быть броским, а спокойных тонов, мягким, естественным. Грим для торжественных случаев, вечером должен быть ярче, наряднее, эффектнее, он должен украшать, преображать женщину. Макияж производится только на чистой и абсолютно здоровой коже. Вначале необходимо очистить лицо от пыли, грязи, а если на лице имеются остатки грима, снять их.

При сухой коже следует протереть лицо косметическими сливками, косметическим молочком или же молоком,

наполовину разбавленным водой. Если кожа жирная — вымыть лицо с мылом или протереть лосьоном для жирной кожи. Очищать кожу или снимать грим с лица надо только по кожным линиям, чтобы не растянуть ее (см. рис. 16). Затем на кожу лица нанести тонким слоем соответствующий крем, через 5—7 минут остатки крема промокнуть бумажной салфеткой.

Чтобы скрыть недостатки кожи лица, нужно нанести тональный крем. Он наносится тонким слоем, аккуратно растирается по кожным линиям. Слой грима должен покрывать все лицо, чтобы не было резкого контраста между отдельными частями лица. Крем и на шее следует распределить равномерно. Цвет тонального крема должен быть немного темнее цвета кожи, чтобы скрыть имеющиеся недостатки. Если нужно зрительно уменьшить косметические недостатки лица — наносятся темные тона, а оттенить достоинства — светлые.

Чтобы придать щекам более яркую окраску, необходимо пользоваться румянами. Можно использовать румяна сухие, жирные, а также помаду. При сухой или нормальной коже нужно пользоваться жирными румянами. Румяна следует наносить на самую выпуклую часть скул и пальцами растушевывать, постепенно сводя на нет к височной части. При впалых щеках румяна желательно не накладывать, так как они будут выделяться, и лицо будет казаться неестественным. Полные щеки можно зрительно уменьшить, если накладывать румяна не на всю щеку, а на скуловую часть. При продолговатом лице румяна накладываются ближе к волосам. Растушевывать румяна надо аккуратно, чтобы не было видно искусственного грима.

Пудру наносят тонким слоем (на лоб, щеки, подбородок). Обязательно нужно припудрить шею, чтобы не было резкого различия между ней и лицом. Пудру употреблять немного светлее тонального крема.

КОРРЕКТИРОВКА ЛИЦА

Важный момент — корректировка глаз. Тени подбираются в тон глаз, платья. Темные тени накладываются ближе к линии роста ресниц, светлые — к краю века. Чтобы зрительно увеличить глаза или придать им другую форму, можно по краю века провести еле заметную тонкую полоску у линии роста ресниц. Тушь желательно наносить густой кисточкой, чтобы она хорошо и ровно ложилась на ресницы. Густо накладывать тушь на ресницы не рекомендуется, они выглядят неестественно. Тушь должна зрительно удлинять ресницы, придавать глазам выразительность и красоту.

Покрасить густые ресницы не трудно. А вот редкие требуют значительно большей затраты сил. В этом случае тушь следует наносить на ресницы тонким слоем, иначе они быстро склеиваются, и создается впечатление, что они намного реже, чем на самом деле. Второй слой можно наносить только после того, как подсохнет первый. Затем нанести тушь на кончики ресниц с помощью кисточки-спирали, что придаст ресницам жесткость и несколько их удлинит.

Для подкрашивания бровей блондинкам рекомендуется применять коричневый или светло-коричневый карандаш, брюнеткам — карандаш черного цвета. Карандашом подкрашивать волосы на бровях штрихами, по ходу роста волос. Очень темные и длинные, неправильной и некрасивой формы брови старят лицо.

Как подобрать макияж к разному типу глаз?

Миндалевидная форма глаз корректировки не требует.

При глазах с нависающей кожей на веках лучше всего отказаться от рисования черточек. Достаточно положить легкие светлые тени ближе к глазу, а остальную часть века ближе к брови покрасить более темным цветом. Ресницы густо покрыть тушью.

Оптическое увеличение очень маленьких глаз достигается за счет покрытия всего века белой тенью. Кроме того, надо провести черточку над основой верхних век, на ресницы наложить толстый слой туши и до бровей нарисовать тоненькие черточки.

Выпуклым глазам не идут черточки на веках. Кожа под дугами бровей и под нижними веками красится в белый цвет. Ресницы густо покрываются тушью.

Если глаза круглые,— неяркие темные тени можно наложить к внешнему углу глаза, ресницы с помощью щеточки для туши отогнуть по направлению к бровям.

Западающие глаза корректировать накладными ресницами или стрелками, которые рисуются от угла глаза, имитируя миндалевидную форму, тени накладывать интенсивного цвета, яркие, к внешнему углу глаза.

При узких глазах тени накладывать на середину глаза, бровь должна быть высокая и светлая.

При глубоко посаженных глазах тени употребляются светлые, перламутровые, тушь светлых тонов — серая, голубая, коричневая, зеленая.

В последнюю очередь красят губы. Помаду нужно подбирать соответственно цвету волос, кожи. Брюнеткам рекомендуются яркие, насыщенные тона малинового, ярко-красного цветов, блондинкам — морковные, коричневые, розовые тона (приблизительный подбор цветов смотрите в приложении). В ассортименте у женщин должно быть несколько

тонов помад подходящего для нее оттенка. Придать форму губам можно контурным карандашом после их окраски или до окраски. Контурный карандаш должен быть темнее цвета помады. Верхняя губа подкрашивается до углов рта, нижняя, должна быть круглой, полнее верхней, но отклонение и исправление контура губ должно быть умеренным.

Для улицы лучше всего пользоваться жирной помадой, после ее применения не трескаются губы, краска ложится ровным, аккуратным слоем.

При вечернем гриме можно использовать более яркие тона, применять крем-пудру. На верхние веки можно ярче наложить тени, гуще подкрасить ресницы тушью. Вечерний макияж должен соответствовать прическе, туалету, создавать гармоничное целое, не выделяя отдельные части лица. Накладывать вечерний макияж на дневной нельзя, кожа лица будет выглядеть усталой. Кроме того, это вредно для кожи.

КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Приобретая косметические средства, необходимо хорошо знать особенности своего лица и то, как переносятся вами запахи и воздействия тех или иных кремов, шампуней и других косметических средств. Должна быть твердая уверенность, что они украсят лицо, создадут необходимое настроение.

Необходимо знать, что кожа лица очень чувствительна и моментально реагирует на несоответствующие косметические средства. Например, средствами, содержащими большое количество компонентов, при очень чувствительной коже можно вызвать аллергию. Аллергическое состояние может вызвать и применение туши, краски для волос.

Перед покупкой косметических средств желательно обратиться в косметический кабинет за консультацией. Это особенно важно для женщин с повышенной чувствительностью кожи.

Правильное применение косметических средств никогда не принесет вреда.

Что относится к средствам декоративной косметики?

Губные помады. Подразделяются на гигиенические и декоративные. В состав помады входят такие компоненты, как спермацет, ланолин, воск, глицерин, красители и др. Помады выпускаются жирные, полужирные и сухие. Гигиенические помады предохраняют губы от обветривания. Однако частое применение губной помады может привести к тому, что губы потеряют свою естественную окраску, станут бледными.

Цвет помады нужно подбирать в зависимости от цвета волос, кожи.

Карандаши для бровей. Выпускаются двух цветов — черного и коричневого. В состав карандашей входят: парафин, вазелин, ланолин, тальк, сажа ламповая.

Пудра. Применяется для гигиенических и декоративных целей. Пудра защищает кожу от вредных атмосферных воздействий, оказывает лечебное действие на раздраженную кожу. Пудра состоит из талька, крахмала, отдушки, красителей. Бывает она разного цвета — от белого до цвета загара. Промышленностью выпускается пудра для сухой, нормальной и жирной кожи.

Тушь для ресниц. Выпускается различных цветов: черного, коричневого, голубого, синего, фиолетового, серого. В состав ее входят: крахмал, косметические краски, водокасторовое масло, стеарин, сажа ламповая и другие компоненты. Тушь легко смывается водой.

Тени для век. Они могут быть в виде паст, карандашей и сухие. Тени нужно подбирать в соответствии с цветом глаз, волос, наносить их на веки тонким слоем. Делаются из парфюмерного масла, воска, белил, талька, красителей.

Краски для волос. Бывают различных тонов и оттенков, растительные и синтетические. Красители хна и басма выпускаются в порошкообразном виде, пастообразные краски — в тюбиках.

Румяна. Делятся на сухие и жирные. Сухие приготавливаются из косметических красителей, талька, охры, каолина. Жирные — из окиси цинка, парафина, парфюмерного масла. В состав жидких входят глицерин, вода, краситель и этиловый спирт-ректификат. Во все румяна добавляются отдушка и красители. Жидкие и жирные румяна можно применять вместо губной помады.

Лаки для волос и средства для укладки волос. В состав лака входят спиртовые растворы смол, канифоли, бензойная смола. Особой популярностью пользуются лаки «Прелесть», «Сандра». После их употребления прическа долго сохраняется. Они хорошо смываются. Для укладки волос в домашних условиях можно использовать «Завиток», «Жидкость для укладки волос», «Силуэт», «Красота», а также сок лимона, отвар льняного семени. Эти составы обладают клеящими свойствами.

Лаки для ногтей. Бывают различных цветов — от бесцветного до яркого и с блестками. Лак выпускается пастообразный, перламутровый. Для снятия лака применяется специальная жидкость или ацетон.

Кремы. Состоят из смеси жиров и воска, кроме того, в смеси добавляется масло какао, персиков, абрикосов, спермацет. Широкой популярностью пользуются кремы для рук, для бритья и после бритья, кремы для волос, для ног.

Отечественная промышленность выпускает также большой ассортимент духов, одеколонов, лосьонов, туалетных вод, аэрозолей для освежения воздуха, дезодорантов в виде карандашей и в аэрозольной упаковке, шампуней и экстрактов для ванн.

Хвойный концентрат, различные виды шампуней применяются для приготовления лечебных и гигиенических ванн.

Д у х и. Это — спиртовые растворы с примесью душистых веществ, применяются в основном с эстетической целью.

В одеколонах содержится до 1—1,5% душистых веществ и до 70 % спирта. Одеколон и туалетная вода применяются как освежающие и дезинфицирующие средства.

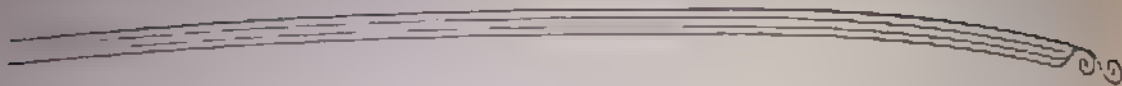
С у х и е д у х и. Их кладут в шкаф вместе с бельем, от чего оно приобретает приятный запах.

Духами можно пользоваться умеренно, чтобы запах не создавал неприятных ощущений у окружающих.

Духи уместны не всегда. Нежелательны при деловых встречах и официальных визитах. При посещении театра, на вечеринках они будут уместны. Но прежде всего правильно пользуйтесь духами, ведь основной запах проявляется через 15—20 минут после нанесения на волосы, ткань и сохраняется 20—25 часов. По нему судят о качестве духов. Остаточный запах держится еще 10—15 часов. Духи изменяют свой запах, если их наносить на кожу, лучше всего (чтобы не испортить платье) нанесите на маленький кусочек шерсти, подшив его с внутренней стороны платья. Кроме этого, духи от тепла, света и воздуха портятся. Нежелательно пользоваться духами в жаркую погоду — запах будет раздражать вас и окружающих. Цветочные духи подходят девушкам и молодым женщинам, а пряные — пожилым.

И главное — любые духи хороши на чистой одежде, чистых волосах.

Важно помнить: раз выбранные духи не следует менять. Каждой женщине должен сопутствовать ее собственный тонкий аромат, который напоминал бы о ней даже в ее отсутствие, был связан с ее личностью.



НЕМНОГО ИСТОРИИ

Парикмахерское искусство — одно из самых древних. История его уходит вглубь веков. Известно, что еще две-три тысячи лет до новой эры люди много внимания уделяли своим волосам. Так, древние народы Южной Америки для ухода за волосами применяли сильно пахнущую смолу красного цвета, в Древней Греции волосы подстригали в салонах, а в Риме, в прекрасно оборудованных банях, выполнялись бритье, массаж, маникюр, педикюр.

В эпоху Возрождения прически были очень вычурными и сложными по исполнению. Широко использовались всевозможные украшения из ювелирных изделий для оформления причесок. Чтобы сделать их устойчивыми, использовали специальные металлические каркасы. С помощью цветных пудр прическам придавался различный цветовой оттенок.

Большой вклад в развитие парикмахерского искусства внесла Франция. В 1757 году в Париже была основана академия парикмахеров, а в 1852 году французским парикмахером Марселем были изобретены щипцы для горячей завивки волос.

В Россию мода на прически пришла из-за границы. В 1904 году немцем Шарлем Несте была изобретена продолжительная завивка волос, которая быстро распространилась в Европе.

После 1917 года в нашей стране в моду вошли короткие стрижки для женщин. Стрижки постепенно видоизменялись, менялась их длина и форма. Многие модели стрижек того времени стали основой современных причесок.

Мужская прическа особой эволюции не претерпевала, ее основой всегда оставалась короткая стрижка.

Широкое развитие получило парикмахерское дело в нашей стране в последние годы. В каждом городе имеются десятки парикмахерских, салонов красоты. Работают в них хорошо подготовленные мастера, которых не зря называют чародеями красоты.

Парикмахерское искусство широко входит в быт людей. Сегодня многие женщины могут сделать хорошую прическу, макияж, маникюр и в домашних условиях. Они имеют возможность приобрести для этого в наших магазинах все необходимое — фены, электробигуди, лаки и другие средства. К этому надо только прибавить чуточку фантазии и знание некоторых особенностей ухода за волосами. Что касается последнего, предлагаем воспользоваться нашими советами.

ЧТО НАДО ИМЕТЬ В ДОМАШНЕЙ ПАРИКМАХЕРСКОЙ

У каждого члена семьи должны быть индивидуальные туалетные принадлежности. Это в первую очередь относится к гребням, щеткам. Для густых, длинных волос рекомендуется расческа с широкими редкими зубьями. При накрутке волос на бигуди для разделения прядей необходимо иметь расческу с острым концом, она пригодится и при расчесывании волос, а также при окраске их. Надо иметь массажную щетку — лучше из натуральной щетины. При расчесывании массажной щеткой усиливается прилив крови к корням волос. Кроме того, расчесывая волосы, щетка механически очищает кожу от пыли, грязи, лака.

В домашней парикмахерской должны быть препараты для укрепления волос, средства для их укладки, лаки. Если в домашних условиях будет производиться и окраска волос, необходимо иметь эмалированную или стеклянную емкость, мензурку с делениями, резиновые перчатки, деревянную или стеклянную палочку, кусочек губки или плоскую кисточку для нанесения состава на волосы.

Для маникюра — маникюрный набор, щипчики. Пинцет для правки формы бровей, карандаши «Косметика», тоненькая кисточка для подкрашивания глаз, зеркальце. Мыло для рук и лица, косметическое молочко или сливки для снятия грима, вата, крем для рук, ног, пемза, крем для лица, жирный питательный крем, одеколон, лосьоны, тушь для ресниц, лак для ногтей и жидкость для снятия лака, дезодоранты, пудра, помада, румяна. Травы для компрессов, ванн, отваров, настоев, примочек.

НАШИ ВОЛОСЫ

Красивые волосы — украшение женщины. О женских косах, шелковых локонах поются песни, слагаются стихи. И то, чем щедро одаривает нас природа, надо беречь. А ведь часто и женщины, и мужчины жалуются: ломаются, секутся волосы, стали выпадать.

И не задумываются над тем, что сами в этом виноваты, забывают, что волосам нужен постоянный и правильный уход, полноценное питание. Надо знать также, что выпадение волос может быть связано с общим заболеванием организма.

Какой же уход позволит сохранить волосы густыми, пышными, красивыми? От чего надо оберегать их?

Большой вред приносит волосам хождение как в холод, так и в жару без головного убора. Волосы быстро загрязняются, пересушиваются, становятся ломкими, а затем начинают интенсивно выпадать. Вредно для волос тугое стягивание их в прическу, сильные начесы.

Волосы надо содержать в чистоте. Голову лучше всего мыть умеренно горячей кипяченой водой, летом при возможности — дождевой, зимой — снеговой. Жесткая вода смягчится, если добавить нашатырного спирта (половину столовой ложки на литр воды). Длинные волосы надо мыть чаще и каждый день аккуратно расчесывать сначала редким, а затем густым гребешком, начиная с конца пряди. Не рекомендуется выкручивать волосы после мытья и туго заплетать их в косы. Нельзя сушить на солнце, особенно завитые и окрашенные, они омертвеют, станут ломкими, начнут выпадать.

Перманент или химическая завивка позволяют на протяжении нескольких месяцев сохранять пышность волос, но вместе с тем требуют определенного ухода. Повышенную сухость волос после перманента можно уменьшить, если перед мытьем головы на 20 минут смачивать волосы в кислом молоке, а затем промывать их теплой водой с содой (одна чайная ложка на стакан воды). Волосы после этого становятся мягкими и приобретают приятный блеск.

После зимы волосы обычно темнеют, теряют пышность. Каждый день надо расчесывать их щеткой в разных направлениях; от затылка ко лбу, слева направо и т. д. Летом волосы, особенно жирные, быстро пылятся. Можно взять старый капроновый чулок и обернуть им щетку для волос. При расчесывании волос такой щеткой на капроне останутся частицы пыли и грязи.

Регулярный массаж кожи головы оказывает на волосы благоприятное воздействие. Чтобы волосы не запутались, нужно отделять небольшие пряди и смачивать их одну за другой в приготовленном отваре (ромашки, хвоща, гвоздики, шпината). Массаж нужно делать небольшими круговыми движениями пальцев обеих рук, сначала в левую сторону, затем в правую.

Для лечения волос можно использовать различные народные средства. Настой лесной мать-и-мачехи лечит от перхоти и укрепляет волосы. С этой же целью используется отвар из шишек хмеля. Столовую ложку мелко нарезанных листьев

мать-и-мачехи или шишек хмеля залить стаканом кипятка, остудить, процедить и ежедневно смачивать им голову, слегка массируя кожу.

Для укрепления волос в кожу головы втирают сок чеснока или лука, затем моют голову яичным желтком.

Усилению роста волос помогает настойка корня лопуха. Столовую ложку измельченного сухого корня залить стаканом кипятка, остудить и дать постоять 20 минут, затем втирать в кожу головы.

Безусловно, большое значение имеет и общее укрепление организма. Правильный режим сна, разумная организация труда и отдыха, дозированные занятия спортом помогут сохранить красоту не только тела, но и волос.

Уход за сухими волосами. Сухие волосы мыть надо не чаще одного раза в 7—10 дней. Лучше всего пользоваться пережиренным мылом типа «Детское», «Ланолиновое», «Косметическое». За 40—45 минут до мытья в кожу головы можно втереть вазелин или разогретый растительный или животный жир.

Очень сушат волосы солнце, морская вода. Вернуть им здоровый вид помогут масляные укутывания, делать которые нужно раз в неделю перед мытьем головы. Смесь для масляного укутывания готовить так: желток и столовую ложку касторового масла хорошо размешать, добавить полстакана горячей воды, после чего вновь размешать до получения тягучей массы. Мягкой широкой кисточкой или зубной щеткой наносить смесь по проборам на пряди волос. Затем 2—3 минуты массировать голову круговыми движениями пальцев и завязать махровым полотенцем на 1—2 часа.

Сухие волосы не следует часто подвергать окраске, электрической или химической завивке. При обесцвечивании волос следует пользоваться слабым раствором перекиси водорода. Окрашивать сухие волосы лучше всего растительными красками.

Уход за жирными волосами предполагает прежде всего частое их мытье — один раз в пять—шесть дней, а в отдельных случаях, например после дороги, при пыльной работе, и чаще. У некоторых женщин волосы очень быстро становятся жирными. В этом случае хорошо регулярно очищать их от грязи и жира с помощью сухого шампуня. Волосы покрыть шампунем и тщательно расчесать их щеткой, благодаря чему они снова станут чистыми и пышными.

При повышенной жирности волос рекомендуется провести курс лечения водой и мылом. Он рассчитан на 5—6 недель. В течение 2—3 недель волосы необходимо мыть через каждые 3—4 дня. Волосы смочить теплой водой, хорошо намылить (можно использовать жидкое мыло или шампунь), мыльную пену втирать в кожу головы, после чего смыть

сначала горячей, затем теплой водой. В последующие 2—3 недели мыть голову через 5—6 дней, а затем один раз в неделю. После окончания лечения волосы надо мыть шампунем для жирных волос.

Нельзя для мытья головы использовать хозяйственное мыло. Оно содержит щелочь, раздражающую кожу. Волосы резко обезжириваются, становятся ломкими, сухими. Полезно промывать волосы отваром листьев полыни, крапивы.

Лучшее мыло для жирных волос — «Лесное», «Русский лес», «Гаянс».

Чтобы волосы имели приятный блеск, в воду для полоскания можно добавить немного лимонного сока, столовую ложку уксуса, настойку из трав.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ВОЛОС

Заболевания волос встречаются очень часто. Причины выпадения волос — это, как правило, заболевание всего организма, различные заболевания кожи. Кроме того, на состоянии волос сказывается режим питания и состояние нервной системы.

Трихоптилоз. При этом заболевании волосы не растут, секутся, расщепляются на концах. Ломкость волос может образоваться от чрезмерного употребления мыла. Поэтому рекомендуется мыть волосы в мыльной пене, в тазу, не тереть кожу, а массировать, не выкручивать волосы после мытья, а сушить в полотенце. Если волосы расщепляются, мыть рекомендуется один раз в две недели пережиренным мылом, а за 1—2 часа до мытья в кожу головы втирать растительное, касторовое или репейное масло.

Поседение волос. В зрелом возрасте седина — это нормальное физиологическое явление. Но поседение может наступить и в молодом возрасте как у женщин, так и у мужчин. Это может случиться от какого-либо вредного воздействия на волосы, а также от сильных нервных потрясений.

При поседении волос обычно прибегают к красителям. Для окраски волос можно пользоваться химическими красителями «Гамма» и «Лондаколор», а также красителями растительного происхождения — хной, басмой.

Перхоть и себорея. Это — самые распространенные заболевания волосистой части головы. Перхоть образуется вначале в небольшом количестве. Но если не применять средств против перхоти, то количество ее увеличится. Волосы начинают редеть, после расчесывания мокрых волос большое количество их остается на расческе.

Себорея. Бывает сухая и жирная. Сухая себорея — наслоения желтого цвета, развивается медленно, зуд появ-

чалу незначительный, волосы выпадают умеренно. При жирной себорее волосы покрыты жирной смазкой. Мытье может помочь только на первой стадии, а затем и после мытья кожа и волосы становятся жирными, появляется зуд. При себорее нужно обязательно обратиться к врачу. Гигиенический уход за кожей головы должен сочетаться с лечением. Лишь своевременное лечение может избавить от болезни и предупредить выпадение волос.

Преждевременное облысение. Как известно, смена волос происходит постоянно. На месте выпавших появляются новые волосы. Это нормальное явление. Однако бывает и преждевременное обильное выпадение волос.

Оно может наступить после нервных потрясений, при инфекционных заболеваниях, при нарушении процессов в коже, плохом питании, злоупотреблении спиртными напитками, неправильном и нерациональном уходе за волосами.

Предотвращению облысения способствует правильный гигиенический уход за волосами и кожей головы. Нужно избегать нервного перенапряжения.

Гнездная плешивость. Это — круговидное выпадение волос. Заболевание такого рода начинается внезапно. На волосяном покрове образуются залысины различных форм. Круговидное выпадение может произойти при психической травме, умственном переутомлении.

Стригущий лишай (трихофития), микроспория — заразные заболевания волос. При заболевании стригущим лишаем изменяется цвет волос, они обламываются около корня, уменьшается их прочность и эластичность.

Микроспорией преимущественно страдают дети, заражаясь от домашних животных и друг от друга. При заболевании микроспорией на коже волосистой части головы образуются ранки круглой формы.

Подобные заболевания в наше время встречаются довольно редко. При их обнаружении нужно обязательно обращаться к дерматологу.

Для лечения некоторых видов заболеваний и ухода за волосами и кожей головы рекомендуется применять следующие средства. При перхоти для мытья волос можно применять мыло «Дегтярное» или «Сульсеновое». При жирной перхоти помогает настойка календулы в добавлением 10-процентного касторового масла, а при сухой перхоти — настойка календулы с 30—50-процентным касторовым маслом. Полезно мыть голову кисломолочными продуктами.

Большой популярностью в нашей стране пользуются препараты «Лондазин-форте», «Лондалик», «Лондестраль», «Лондевиталь», «Лондан» фирмы «Флорена» (ГДР).

«Лондевиталь» предназначен для сухих секущихся волос, применяется для питания волос после химической завивки, окраски. Наносить на вымытые влажные волосы.

«Лондан» применяется при жирных волосах. Наносить после мытья головы, волосы не ополаскивать. Курс лечения — 10—12 сеансов.

«Лондазин-форте» успешно применяется против перхоти. Курс лечения — 5—6 сеансов. Наносить на вымытые влажные волосы.

«Лондалик» полезен при сухих ломких волосах, сухой коже головы, перхоти. Пальцами втирать препарат в кожу, оставить на 5—8 минут, затем смыть. Можно применять в соединении с шампунем.

«Травяная настойка» применяется для полоскания волос, особенно полезна при окрашенных, ломких, сухих, секущихся, жестких волосах, после химической завивки. Из тюбика выжать полоску 4—5 см, растворить в теплой воде (0,5 л) и сполоснуть этим раствором волосы.

«Лондестраль». Имеется пять типов: А, С, Н, Р, Ф.

«Лондестраль» типа А применяется для волос с нарушенной, ослабленной структурой. После обработки этим препаратом волосы хорошо расчесываются, блестят, хорошо укладываются. Курс лечения — 12 сеансов.

«Лондестраль» типа С применяется при сухих волосах, является хорошим средством против перхоти, полезен при ломких, ослабленных волосах.

«Лондестраль» типа Н применяется для профилактического ухода за нормальными волосами, а также в том случае, если волосы плохо поддаются укладке.

«Лондестраль» типа Р применяется как дезинфицирующее средство, улучшает эластичность и прочность волос. Хорошие результаты дает применение препарата при обесцвеченных волосах с ослабленной структурой. Не рекомендуется применять сразу после окраски или завивки.

«Лондестраль» типа Ф применяется при жирных волосах и против перхоти. После употребления волосы становятся пушистыми, предотвращается появление новой перхоти.

Перед применением препарата «Лондестраль» необходимо вымыть волосы, насухо вытереть полотенцем, разделить на пряди. Из тюбика выдавить полоску на длину пробора и втереть в кожу головы. Волосы покрыть полиэтиленовым колпаком или косынкой, обвязать полотенцем на 20—25 минут, затем прополоскать.

КАК НАКРУЧИВАТЬ ВОЛОСЫ НА БИГУДИ

Для укладки волос можно использовать металлические, пластмассовые, резиновые и другие бигуди различного диаметра. Большой популярностью в настоящее время пользуются термобигуди. Многие женщины, экономя время, накручивают волосы на бигуди на ночь. Этого не следует

делать, так как, прежде всего, нарушается сон. Кроме того, кожа головы, стянутая бигудями, не дышит, волосы, находясь длительное время в натянутом состоянии, теряют блеск, упругость, становятся безжизненными, ломкими.

Накручивать волосы рекомендуется за несколько часов до сна, а перед сном бигуди снять. Волосы перед накруткой должны быть чистыми и чуть влажными. При укладке можно пользоваться специальными препаратами для скрепления волос. Не рекомендуется применять пиво. Оно способствует образованию перхоти, волосы теряют блеск, становятся тусклыми.

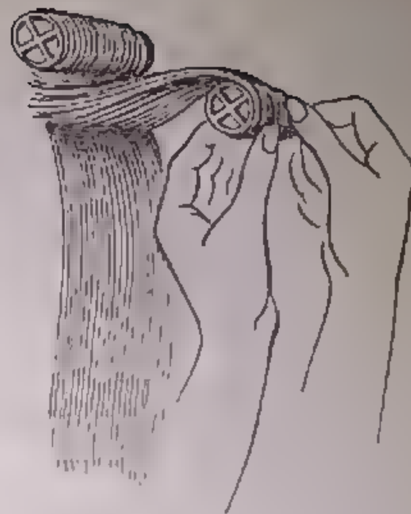


Рис. 13. Захват пряди

При накрутке бигуди можно размещать на голове горизонтально и вертикально, волосы накручивать от лица, к лицу, вверх, вниз в зависимости от формы прически или укладки.

Если волосы прямые, тонкие, целесообразно использовать бигуди небольшого диаметра. Укладка будет держаться дольше. Густые, вьющиеся волосы можно накручивать на бигуди среднего или крупного диаметра в зависимости от задуманной модели. После крупных бигудей волосы ложатся крупными широкими волнами, после средних — выкладываются локонами.

Бигуди можно применять с планкой, резинками, ершиками. Волосы расчесывать в том направлении, в каком они будут укладываться в прическу.

При накрутке на бигуди с планкой отделить прядь волос, держать ее указательным и третьим пальцами левой руки, взять бигуди, приоткрыть планку, между корпусом бигуди и прижимной планкой ввести прядь волос. Затем бигуди оттянуть назад, чтобы концы волос переместились под планку, зажать. Очень важно, чтобы концы волос были плотно зажаты под планкой, тогда не произойдет залома концов волос. Сделать два оборота и закрепить накрутку резинкой (рис. 13). При накрутке волосы нельзя туго натягивать, так как можно повредить их.

Накручивать волосы на бигуди без планки с резинкой или без резинки нужно так: расчесать волосы, отделить прядь, положить ее на корпус бигуди, придерживая указательным пальцем левой руки, оттянуть бигуди и сделать оборот. Если волосы выскальзывают, нужно подправить их кончиком расчески или придержать большим пальцем

правой руки. Бигуди без резинок можно закреплять невидимками или шпильками. Чтобы волосы не переламывались при накручивании на бигуди с планкой, первую и вторую пряди нужно зафиксировать шпилькой.

При накрутке волос на бигуди в вертикальном направлении также отделить прядь, положить ее на бигуди, захватить планкой и прижать к бигуди, постепенно переворачивая и приводя бигуди в вертикальное положение.

УКЛАДКА С ПОМОЩЬЮ ЭЛЕКТРОЩИПЦОВ

Прежде чем приступить к накрутке волос, электрощипцы надо нагреть. Нельзя пользоваться перегретыми щипцами — можно повредить волосы. Плохо нагретые щипцы не завьют волосы. Чтобы определить, достаточно ли нагреты щипцы, необходимо кусочек бумаги зажать между валиком и желобом и подержать несколько секунд. Если бумага пожелтела, приступить к укладке волос можно только спустя 10—15 секунд. Расчесав волосы, в правую руку взять щипцы, в левую — прядь волос, открыть щипцы указательным пальцем правой руки и желобом захватить концы волос, закрыть желоб и подкрутить волосы в нужном направлении: вверх, вниз.

Накрутку волос надо производить аккуратно, тогда укладка будет выглядеть нарядной и дольше сохранится.

Если волосы сильно завились, а это нежелательно, необходимо хорошо расчесать их массажной щеткой и затем слегка начесать, при этом волосы обретут пышность.

ОКРАСКА ВОЛОС

Окраску следует производить через 3—4 дня после мытья головы.

Для окраски волос без седины шатенкам и брюнеткам рекомендуется применять растительные красители. Они укрепляют волосы, избавляют кожу от перхоти.

Оттеночные красители — шампуни «Татьяна», «Лонда-тон», «Ирида» — не окрашивают седые волосы, а придают оттенок.

При окраске волос необходимо учитывать, что светлые тона волос освежают, омолаживают лицо, темные — подчеркивают возраст.

Для придания волосам золотистого оттенка можно использовать настой ромашки, настой шелухи лука.

Седеющим блондинкам рекомендуется отбеливать, а не подкрашивать волосы, они будут выглядеть более естественными.

Обесцвечивание волос. Перед окрашиванием волосы надо обесцветить. Это можно сделать с помощью перекиси водорода или таблеток гидроперита с компонентами. Если окраска проводится впервые, надо проверить кожу на чувствительность. Для этого каплю состава нанести на кожу за ухом и смыть через 10—15 минут. Если не осталось покраснения, можно обесцвечивать волосы. Нужно знать и то, что волосы, окрашенные ранее красителями типа «Лондатон», не обесцветятся.

Прежде чем приступить к обесцвечиванию, необходимо приготовить эмалированную или стеклянную емкость, мензурку с делениями, деревянную или стеклянную палочку, губку, полиэтиленовую накидку, резиновые перчатки. Необходимо знать, что для каждого типа волос требуется состав определенной концентрации. Так, для обесцвечивания жестких волос нужна 12-процентная перекись водорода, для средних — 10-процентная и тонких волос — 8—6-процентная.

Пергидроль выпускается промышленностью 30—33-процентной концентрации. Для приготовления 12-процентной концентрации перекиси водорода необходимо 50 г воды, 40 г пергидроля 30-процентного, 6—7 капель жидкого мыла и 10—12 г аммония. Аммоний можно заменить нашатырным спиртом (3-процентным), но надо иметь в виду, что он придает волосам слегка рыжеватый оттенок. Перекись водорода 10-процентной концентрации можно получить, если взять 33 г пергидроля, 57 г воды, 5—6 капель жидкого мыла и 10—12 г нашатырного спирта или аммония. Если необходима 8-процентная перекись водорода, взять 27 г пергидроля, 63 г воды и остальные компоненты. Объемы рассчитаны на 100 г состава, необходимого для одной окраски. Перед обработкой перекисью водорода мыть волосы не рекомендуется.

Для предохранения от раздражения кожу на висках, шее, лбу слегка смазать кремом или вазелином. Надеть резиновые перчатки. Тщательно расчесать волосы, разделить их на четыре части, мягкой губкой равномерно нанести на них состав. Начинать окрашивание волос нужно с затылочной части головы, так как на затылке волосы окрашиваются труднее. Чтобы волосы осветлялись равномерно, нужно покрывать их составом как можно быстрее. После обработки волосы зачесываются к макушке. Через 5—10 минут состав наносится на корни волос таким же методом.

Время выдержки 20—25 минут. Затем волосы промыть теплой водой с мылом, ополоснуть водой с уксусом или лимонной кислотой, высушить полотенцем и расчесать.

Плохо поддаются осветлению волосы темных тонов. При обесцвечивании после первого раза они приобретают кашта-

новый цвет, затем рыжий, соломенный и только потом блондинистый. Волосы рыжего цвета невозможно окрасить в светлый тон, рыжий оттенок все же остается. Хорошо обесцвечиваются светлые волосы.

Для обесцвечивания волос можно пользоваться таблетками гидроперита. Одну таблетку растворить в 1 мл воды, получится 1 мл 30-процентной перекиси водорода. Для приготовления состава таблетки нужно растереть до образования порошка, добавить определенное количество воды, аммония, жидкого мыла. Например, для получения 50 г обесцвечивающего состава с 10-процентной перекисью водорода необходимо 16 таблеток гидроперита, 34 г воды, 5 г жидкого мыла и 8—10 г аммония.

Для обесцвечивания волос можно применять «Блондоран». Для этого 100 г 10-процентной перекиси водорода смешать с 4—5 ложками «Блондорана» и нанести на немытые волосы. Время выдержки 25—35 минут.

Нельзя обесцвечивать волосы при воспаленной коже головы, повышенной чувствительности кожи, при аллергиях, а также тонких, секущихся волосах.

С помощью красителя «Лондатон» волосам можно придать различные оттенки: красного дерева, каштановый, тициан, медный, золотистый, золотисто-русый.

Если тон красителя темнее волос, цвет получится яркий, насыщенный, если светлее, оттенок на волосах может вообще не получиться. Чтобы иметь эффект на черных волосах (черные волосы плохо поддаются окраске красителем «Лондатон»), нужно их обесцветить 8—10-процентной перекисью водорода, а затем нанести оттеночную краску «Лондатон». Предварительно волосы необходимо вымыть, подсушить полотенцем. Если нужно получить оттенок яркий, сочный, краска должна оставаться на волосах от 20 до 50 минут, затем волосы вымыть и прополоскать.

Краситель «Лондестон» также применяется для придания волосам цветового оттенка. Седые волосы «Лондестон» не окрашивает. Краситель выпускается следующих тонов: № 70 — сине-черный, № 74 — рыжевато-коричневый, № 75 — орехово-русый, № 77 — средне-русый, № 82 — золотистый, № 84 — медный, № 85 — тициан, № 86 — каштановый, № 87 — красное дерево, № 88 — бордо. Перед употреблением препарата волосы необходимо вымыть, разделить на пряди и приступить к окраске. Для тонов № 70, 74, 75, 77 необходимо добавлять 6—7 г 10-процентной перекиси водорода или 2—3 таблетки гидроперита. На тюбик шампуня нужно добавить 30—40 г воды и, если нужно, перекись, состав тщательно перемешать, затем нанести на волосы. Время воздействия от 5 до 30 минут в зависимости от желаемого оттенка.

Крем-краска «Лондаколор-200» включает 24 тона:

Естественные тона

№ 211 — черный
№ 212 — темно-коричневый
№ 214 — светло-коричневый
№ 215 — темно-русый
№ 216 — средне-русый
№ 217 — светло-русый
№ 218 — яркий блондин
№ 219 — платиновый блондин

Золотистые тона

№ 232 — мокко-коричневый
№ 234 — золотисто-коричневый
№ 236 — коньячный
№ 237 — янтарный
№ 238 — бежевый блондин

Фиолетовые тона

№ 253 — красное дерево
№ 255 — бургундский
№ 257 — розовое дерево

Пепельные тона

№ 221 — сине-черный
№ 223 — пепельно-коричневый
№ 225 — темно-пепельный
№ 227 — светло-пепельный русый
№ 228 — ярко-пепельный блондин

Красные тона

№ 242 — темно-каштановый
№ 244 — светло-каштановый
№ 247 — медно-золотистый

Ассортимент этих красок дополняется еще пятью тонами для смешивания: 01 — золотистый, 02 — красный, 03 — фиолетовый, 04 — зеленый, 05 — серый. Кремом-краской можно красить и седые волосы. Все нюансы серии 200 можно смешивать друг с другом, а также с дополнительным ассортиментом красок № 5. Например, краски для смешивания 01, 02 усиливают интенсивность цвета, краска 03 придает волосам матовый оттенок, снимает излишне желтый цвет, краска 04 снимает красный оттенок, краска 05 усиливает пепельные тона.

Перед окраской таблетки перекиси водорода следует размельчить, растворить в теплой воде и смешать с краской. В упаковке находится 6 таблеток, 34-процентной перекиси водорода. Если растворить их в 50 г воды, получится 4,4-процентная перекись водорода. Выжать в раствор крем из тюбика, перемешать и наносить на волосы, начиная от корней, затем на концы, окрашивая таким образом прядь за прядью. После этого волосы нужно расчесать, чтобы краска легла равномерно. Время воздействия красителя 20—30 минут в зависимости от густоты и жесткости волос, от состояния седины.

Для осветления густых волос требуется более сильная концентрация перекиси. Можно взять 9 таблеток или 12, растворить их в 50 г теплой воды и смешать с 50 г крема, затем нанести на волосы. Таблетки можно заменить 6-процентной перекисью водорода. После окраски волосы вымыть, прополоскать, добавив в воду немного лимонного сока или столовую ложку уксуса.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ КРАСКИ

Из красок растительного происхождения особого внимания заслуживают хна и басма. Хну изготавливают из высушенных листьев растений алканы, а басму из растения индиго, которые растут в Средней Азии. Эти краски выпускаются нашей промышленностью готовыми к употреблению. Хна укрепляет волосы, способствует устранению перхоти. В результате окрашивания хной получается рыжий, ярко-рыжий или темно-каштановый цвет волос. При окраске волос басмой цвет получается зеленоватый. Совмещением хны и басмы можно получить разные оттенки волос.

Для окрашивания волос и приготовления состава необходимо иметь эмалированную или фарфоровую чашку, емкость для горячей воды, стеклянную или деревянную палочку, плоскую кисточку или кисточку для бритья.

Окраска волос хной

В чашку насыпать хну, затем добавлять теплую воду, постоянно помешивая, чтобы получилась смесь густоты сметаны. Чашку с кашицей можно поставить в сосуд с горячей водой. Наносить хну на волосы нужно быстро.

При окрашивании волосы разделять на пряди и наносить хну тонким слоем на корни волос, затем — на все волосы. Смочить пергаментную бумагу горячей водой и покрыть ею голову, сверху укутать махровым полотенцем.

Время выдержки зависит от желаемого цвета, а также от структуры волос, их первоначального цвета. Так, если волосы

светлые, их выдерживают от 5 до 10 минут, темные — от 30 до 40 минут, черные — от одного до полутора часов.

После нужной выдержки снять полотенце, бумагу, вымыть волосы без мыла. Если цвет волос получился ярче, чем хотелось бы, надо промыть их с мылом. Если и это не помогло, поверх хны покрасить волосы басмой и немного подержать, не утепляя голову.

С помощью хны волосам можно придать золотистый оттенок. Для этого всыпать половину пакета в эмалированную посуду и добавить 100 г горячей воды. Волосы на пряди не разбирать, краску наносить по направлению роста волос, затем в обратном направлении. Через 10—15 минут волосы прополоскать теплой водой.

Окраска волос хной и басмой раздельным способом

При окрашивании волос раздельным способом, т. е. сначала хной, а затем басмой, в первую очередь нужно окрасить хной седые волосы. Наносить хну надо аккуратно, равномерно. После соответствующей выдержки волосы нужно прополоскать холодной водой, слегка подсушить полотенцем, расчесать и затем наносить басму.

Басму, как и хну, надо приготавливать непосредственно перед нанесением ее на волосы (раствор должен быть немного жиже, чем раствор хны). После нанесения басмы покрывать голову утепляющими средствами не надо. Время выдержки зависит от состояния волос и степени окраски. Басма смывается теплой водой без мыла. Если волосы после окраски получились темнее желаемых, можно промыть их с мылом или соком лимона.

Одновременная окраска хной и басмой

Приготавливая смесь хны с басмой, надо знать соотношение компонентов, чтобы получить желаемый оттенок волос. Для светлых волос берется обычно две части хны и одна часть басмы, для темно-каштановых, темного шатена — 1,5:1. Если цвет волос черный, берется одна часть хны и две части басмы. Для получения более насыщенного, яркого цвета на черных волосах надо обработать их 4—6-процентной перекисью водорода.

Необходимое количество хны и басмы всыпать в посуду, залить горячей водой (80 °С) и размешивать до образования однородной кашицы. Перед окраской волосы необходимо вымыть с мылом, подсушить полотенцем, тщательно расчесать и окрашивать прядь за прядью быстрыми движениями, чтобы кашица не остыла. Затем покрыть волосы полиэтиленовой пленкой или пергаментной бумагой, закутать

голову полотенцем и дать нужную выдержку. Волосы прополоскать теплой водой.

Для светлых волос время выдержки от 15 до 20 минут, для волос цвета светлый шатен — 35—40 минут, шатен средний — 60—80 минут, темный шатен — от 80 до 90 минут, для светло-каштановых и темно-каштановых волос — от 50 до 70 минут, для волос черного цвета — от полутора до двух часов. Если волосы повреждены лучами солнца, завивкой или перекисью водорода, краска может лечь неравномерно.

Желательно использовать свежую краску, она активнее и лучше окрашивает волосы. Хранить краску нужно в сухом месте, так как при попадании влаги она станет непригодной к употреблению.

ХИМИЧЕСКАЯ ЗАВИВКА

Химическую завивку можно делать на волосах различной структуры. При правильном выполнении завивка не оказывает повреждающего действия. Не рекомендуется делать химическую завивку более 2 раз в год, после болезни, во время беременности, после родов.

Разновидности завивок: через прядь, прикорневая; с крупным и мелким завитком, крутая и легкая. Главное — правильный и умелый уход за волосами, мытье и укладка. Начес противопоказан. На солнце покрывайте голову, так как волосы от солнечных избыточных лучей становятся сухими и ломкими, зимой не ходите без головного убора, при пользовании парилкой — покрывайте голову платком.

Химическая завивка — это подготовка волос для прически. Не всегда после завивки укладка сохраняется от мытья до мытья, особенно на тонких, мягких волосах. В таком случае необходимо чаще накручивать волосы на бигуди, пользоваться бигудями мелкого диаметра, применять средства для укладки волос. Но в большинстве случаев после химической завивки прическа дольше сохраняет свою форму, волосы послушно укладываются в прическу.

Все химические завивки надо выполнять на правильной стрижке — этим достигается нужный эффект.

Накрутку прядей на коклюшки начинать с теменной части головы. Затылочные волосы разделить на три части: среднюю и боковые. Боковые пряди закрепить зажимами, затем с правой и левой сторон к уху сделать вертикальный пробор, отделяя волосы с правой и левой стороны (рис. 11).

Отделить от средней пряди затылка небольшую часть волос (3—4 см), смочить ее при помощи губки составом (на три четверти длины от конца волос) и накрутить на коклюшку следующим образом: прядь (держать левой рукой) уложить на

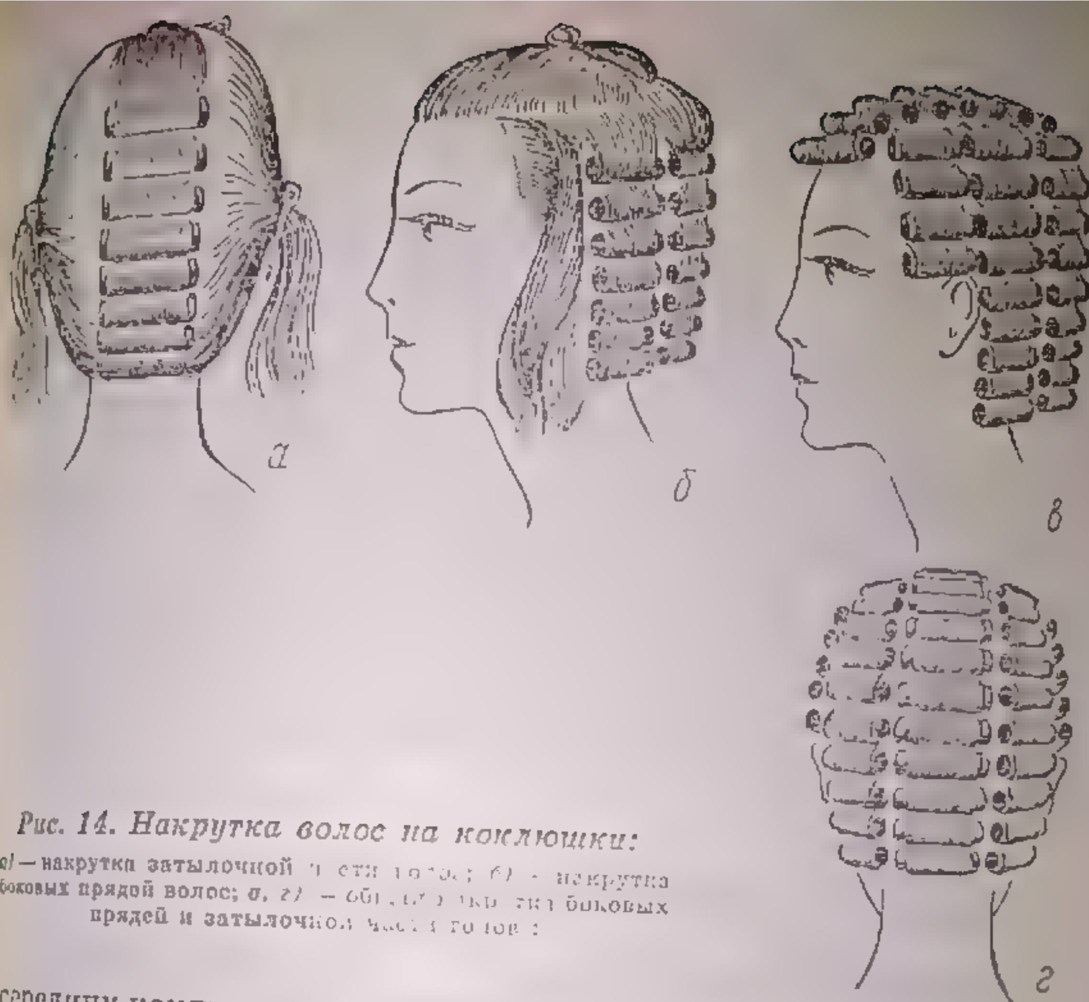


Рис. 14. Накрутка волос на коклюшки:

а) — накрутка затылочной части волос; б) — накрутка боковых прядей волос; в, г) — общая накрутка боковых прядей и затылочной части головы

середину коклюшки, указательным пальцем левой руки подогнуть волосы внутрь, средним пальцем прижать волосы к коклюшке, затем придержать волосы правой рукой, слегка натягивая прядь, указательным и большим пальцами правой руки закручивать коклюшку. Резинку для зажима располагать параллельно коклюшке.

Надо следить, чтобы концы волос не заломились.

Окончив накрутку прядей затылочной части головы, перейти к накручиванию волос на височных частях, затем на теменной. Волосы, завитые на коклюшки, необходимо смочить составом, покрыть полиэтиленовой косынкой, укрыть колпаком или махровыми полотенцами. Держать состав на волосах от 10 до 15 минут в зависимости от толщины волос и их длины. После выдержки нужно проверить качество завивки. Для этого необходимо раскрутить 2—3 локона на разных участках головы и проверить упругость завитка. Круто завитой локон означает завершение процесса. Если нет упругости, надо укутать голову еще на 3—5 минут, после этого необходимо сполоснуть волосы теплой водой. Затем сделать фиксацию прядей. Для фиксажа взять 40 мл воды, 15 г жидкого мыла или шампуня, добавить 4—5 таблеток гидроперита. Состав тщательно взбить и нанести на коклюшки. Надо следить за тем, чтобы каждая коклюшка была тщательно обработана. Время выдержки от 7 до 8 минут. После фиксации волосы освободить от ко-

клюшек, вторично нанести на них фиксаж на 5 минут. Прополоскать теплой водой без мыла. Для нейтрализации на литр воды всыпать щепотку лимонной кислоты или сделать слабый раствор уксусной кислоты.

После химической завивки волосы необходимо мыть один раз в 7—10 дней. Для мытья употреблять мягкую воду, мыло хорошего качества или шампунь. Светлые волосы можно споласкивать отваром ромашки, протирать простоквашей или кефиром.

Причиной некачественно выполненной завивки могут быть плохо приготовленный состав, неправильная накрутка на коклюшки, выдержка во времени, фиксаж. Если завивка не получилась, надо отложить повторную, пока волосы не «оживут». Не следует подвергать завивке очень мягкие волосы, а также обесцвеченные и окрашенные. Очень чувствительная кожа головы после завивки может шелушиться и даже изъязвляться. Противопоказаниями являются и заболевания кожи (восковой и стригущий лишай, грибковые заболевания, царапины, порезы).

ПРИКОРНЕВАЯ ЗАВИВКА

Создать впечатление пышных и густых волос, облегчить их укладку позволяет прикорневая завивка. Волосы завиваются у корня, оставляя концы прядей без химической завивки, или сохраняя на них прежнюю завивку.

Для тонких и мягких волос подходят коклюшки среднего или большого размера, для волос средней жесткости или же жестких — средние. Если завивка была выполнена ранее, то коклюшка накручивается, отступив 2 см от отросшей части волос. Например, если волосы отросли на 8 см, то коклюшки устанавливаются на 10 см. Прядь волос на коклюшку накручивается полувосьмеркой. Конец пряди находится в левой руке, а правой рукой поддерживается та часть, которая располагается на коклюшке. Сделав необходимое количество оборотов по направлению к корням волос, коклюшка закрепляется резинкой. Затем пряди обрабатываются составом, наносить состав на пряди надо аккуратно, чтобы он не попал на концы волос. Время выдержки — в зависимости от структуры волос. Тонкие от 10 до 15, средние и густые — от 15 до 25 минут. Затем смыть состав на палочках горячей водой и нанести фиксаж (состав тот же как и для любой завивки) — на нормальный и слегка окрашенный волос до 10 минут, на тонкий — 5—7 минут. По истечении времени снимаем коклюшки, прополаскиваем волосы водой, добавив столовую ложку уксуса 0,5 литра воды.

Прикорневая завивка рекомендуется молодым женщинам, особенно завивка пользуется спросом у молодежи.

«ЗАПАСНАЯ» ПРИЧЕСКА

Парики изготавливаются из искусственного волокна канеколон. Они имеют много достоинств: обладают высокой прочностью, различны по цветовой гамме. Парики из темного каштанового волокна почти не отличаются от натуральных волос. Особенно удобны парики в прохладную погоду, осенью и весной они заменяют головной убор. Прическа, сделанная на парике, долго сохраняет свою форму.

За париком, как и за волосами, нужен постоянный уход. Его надо мыть, расчесывать, укладывать, используя бигуди.

Парик можно слегка начесывать, покрывать лаком, подстригать. Для мытья парика нужна теплая (но не горячая) вода. Налить воду в таз, добавить шампунь, взбить пену и на 20—30 минут оставить парик в этом растворе. Мыть парик следует слегка отжимая. Нельзя тереть его или выкручивать. И для парика можно употреблять препарат «Лондестраль», локоны его легче расчесываются, приобретают блеск.

Сушить парик лучше всего в полотенце, так как на солнце или на батарее от действия горячего воздуха он моментально теряет блеск, эластичность, деформируется. Расчесывать парик можно только в сухом виде.

Чтобы парик служил дольше, надо своевременно сдавать его в ремонт. В постижёрном ателье производятся следующие работы: стрижка парика в соответствии с направлением моды, укладка, восстановление натурального блеска, уменьшение или увеличение, окраска, завивка.

Кроме этого, в постижёрных ателье можно заказать и приобрести парики из искусственных и натуральных волос, шиньоны, ресницы, различные украшения для волос.

Парик не следует носить постоянно. Стягивающая его резинка нарушает кровообращение и может вызвать головную боль. Кожа под париком не дышит, потеет, и в результате может появиться зуд. Собственные волосы от длительного ношения парика истончаются, теряют блеск, тускнеют, выпадают. Особенно вредно носить парик в летнюю пору.

ПРИЧЕСКА И МОРФОЛОГИЯ ЛИЦА

При выборе прически необходимо учитывать своеобразие внешности, особенности черт лица, формы головы.

Овальное лицо (рис. 15) — идеальная форма лица, не требует особой корректировки.

Круглое лицо (рис. 15 а). Целесообразно носить прически с различными косыми проборами. При этом волосы следует немного завивать. Отдельные пряди можно спустить на лоб, с боков зачесать на виски и щеки. Длина различна, но



Рис. 15

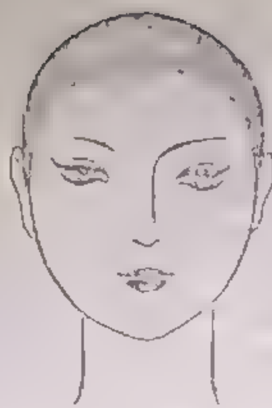


Рис. 15 а



Рис. 16

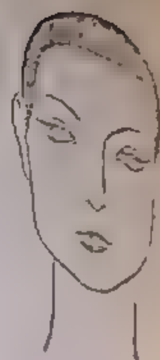


Рис. 17

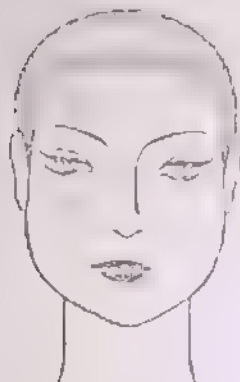


Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20

наиболее подходящая — 20—25 см, до середины щек. Ни в коем случае не делать прямые проборы и гладко расчесанные на стороны волосы.

Длинное и узкое лицо (рис. 16). Чтобы сократить длину лица и расширить его, делают прическу с пышно завитыми по бокам прядями, на лоб опускают завитки волос в виде челки или отдельных прядей. Можно выбирать прически с мягкими локонами, волнами, короткой стрижкой. Лучше всего делать прическу без пробора.

Квадратное лицо (рис. 17). Лучше выбрать прическу с пышными локонами, волнами по бокам лица. При этом волосы со лба можно зачесать назад или разделить косым пробором. На лоб опустить отдельные пряди или редкую челку. Это смягчает очертания лица. Не следует подчеркивать форму лица гладко зачесанными волосами, собранными в пучок или распущенными по плечам. Лучше избегать прямого пробора и открытых ушей.

Грушевидное лицо (рис. 18). Лучше выбирать прическу с короткими завитыми прядями, падающими на лоб и щеки. Надо лбом волосы лучше взбивать. Воздушная, волнистая прическа может зрительно изменить природный овал лица. Не следует делать причесок, которые расширяют нижнюю часть лица, с прямым пробором, гладкими волосами, а также с пучками и локонами, расположенными на уровне ушей.

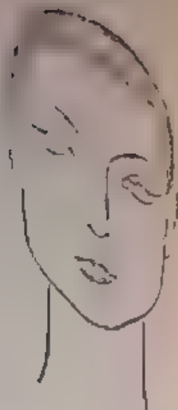


Рис. 17



Рис. 20

ины щек. Ни в
гладко расче-
кратить длину
шно завиты
волос в виде
рать прическ
ижкой. Лучше
ть прическу с
ица. При этом
зделить косы
и или редкую
дует подчерки-
и, собранными
учше избегать
ать прическу с
а лоб и щеки.
ая, волниста
овал лица. Не
нижнюю часть
ми, а также с
вые ушей.

Треугольное лицо (рис. 19). Можно выбрать прически с челкой. Они сократят резко очерченную линию лба. Боковые пряди легко завить и зачесать на щеки. Лучше носить полудлинные волосы (20—25 см). Не следует выбирать прически с круто завитыми волосами надо лбом и короткие стрижки.

Ромбовидное лицо (рис. 20). Следует выбирать прически, которые мягкими, полудлинными локонами спадают ниже ушей, до плеч. Можно носить челки. Гладкие волосы не рекомендуется стягивать сзади и делать пучки, «хвосты» и прямые проборы.

Низкий лоб. Лучше выбирать прически с челками. Расположением волос скрывается естественная граница их роста.

Большой нос — выбирайте прически с завитыми прядями, локонами, зачесанными на лоб и щеки. Можно делать различные стрижки.

Выбирая прическу, необходимо учитывать профессию, характер человека, цвет волос, черты лица (мелкие, крупные), рост.

Женщине высокого роста не следует выбирать высокую прическу, а также сильно приглаживать волосы: это делает голову зрительно в первом случае вытянутой, а во втором уменьшает, при этом рост будет казаться еще выше. Следует выбирать округлую прическу.

Женщине среднего и небольшого роста можно выбирать прически с полудлинными волосами, стрижками. Не следует носить высокие начесы, так как это нарушает пропорции фигуры, часто выглядит карикатурно.

Женщине с крупными чертами лица лучше носить более гладкие прически, ни в коем случае не выбирать громоздких деталей (шиньонов, коков). Больше всего подойдет стрижка, уложенная крупными волнами.

Женщине с мелкими чертами лица не следует перегружать прическу отдельными деталями. Лучше выбирать прически с завивками.

Искусно выполненная прическа поможет скрыть природные недостатки.

Так, *при короткой шее* (или полной) можно поднять волосы, скрепив их на макушке, затылке. Зрительно удлиняет линию прически короткая стрижка с филировкой затылка.

Длинную (худую) шею можно «замаскировать» прической из полудлинных волос, завитых в локоны или волны, типа «пажа». Сделать узел, пучок.

Надо помнить, что возраст также требует определенного цвета и формы причесок.

Надо помнить, что прически бывают дневные — простые и вечерние — более нарядные, замысловатые. Выбирая их, нужно все учитывать.

Современная мода разнообразна, она предлагает на выбор несколько совершенно разных как по силуэту, так и по технике выполнения причесок. Основой для их создания является правильно выполненная стрижка, обеспечивающая форму будущей прически.

Длина волос может быть различной: от очень коротких до длинных.

СОВРЕМЕННАЯ ПРИЧЕСКА

Известно, что прическа лишь часть общего силуэта и должна гармонировать с одеждой. Конечно, на все случаи жизни советов не напасешься, но есть бесспорные истины. Нелепо, например, появляться на работе в будничном платье, но с вечерней, замысловатой прической. И, наоборот, торжественный туалет никак не вяжется с повседневной прической. Уместно напомнить, что волосы должны быть чистыми, ухоженными, они — естественное украшение женщины.

Какую же прическу выбрать?

На сегодня характерен стиль «ретро» — мода 30—50-х годов, стрижки «каре» — прямая окантовка с удлинением на лицо.

Современная мода — темпераментная, полная жизни, красок, развивается одновременно в нескольких направлениях, лишенных четких границ. Прическа подчинена и соответствует общему силуэту, создаваемому художником по костюму.

Если говорить об общем направлении, то в женских прическах независимо от длины волос характерна объемность верхней части, а наиболее популярны короткие или средней длины прически, в которых короткие боковые и затылочные пряди сочетаются с удлиненными верхними и передними. Очень популярна ассиметрия в стрижках, где большая масса волос падает на глаз. Эта бóльшая масса волос может быть подкреплена завивкой (для придания объема). Волосы на затылке могут быть как короткие, так и более длинные. Эта стрижка придает внешности больше женственности.

Как в мужских, так и в женских стрижках популярны квадратные затылки с сохранением объема волос на затылке и за ушами. Волосы на затылке можно стричь короче, в тех можно носить и длинные, хорошо ухоженные, если они красивые.

И конечно, при любом направлении в моде необходимо подобрать стрижку к лицу, а прическу — деловую, каждодневную, нарядную.

Для удобства и практичности прически рекомендуется выполнять мягкую завивку, где завиток равномерен по

всей длине волос. Для молодежи по-прежнему предлагается экстравагантная завивка с прямыми концами. Для этого выполняется прикорневая химическая завивка и завивка через прядь. Завивка, если она применяется, должна быть совершенной.

В окраске преобладает многоцветность — тонирование для придания волосам различных легких оттенков. Мелирование — обесцвечивание, осветление одной или нескольких прядей по всей голове. Методом колорирования создается красивый эффект — «игра светотени», выполняется окраска одной или нескольких прядей в контрастные тона или различные оттенки одного тона.

Мода — женщинам

Для женщин предлагаются модели стрижек любой длины. Их можно сделать на основе химической завивки. Повседневные прически делаются без начеса с укладкой на бигуди, феном, электрощипцами. Для торжественных случаев, вечерние прически делаются с легкой тупировкой.

Пожилым женщинам рекомендуются стрижки — короткие и средней длины в зависимости от формы лица. Их можно уложить феном, на бигуди. Дольше сохраняется прическа на основе химической завивки. Длинные волосы укладываются в различные узлы, валики, жгуты.

В моде стрижки и прически различной длины: от коротких спортивных до длинных.

Мода — мужчинам

Для мужчин в этом сезоне преобладает стиль — спортивный, деловой, романтический, стиль «ретро» — мода 30—50-х годов. Спортивный стиль — открытый короткий висок, объемная теменная часть, короткие волосы нижней затылочной зоны, также в спортивных стрижках — теменная зона волос в форме «каре».

Классический деловой стиль — короткие виски, теменная зона волос в форме «каре», на нижней затылочной зоне волосы короткие.

Романтический стиль — объемная макушка, удлинена несколько нижняя затылочная зона. Очень модны прически на основе прикорневой химической завивки.

Но форму стрижки надо подбирать к лицу, да и в соответствии с возрастом, индивидуальностью. Мужчинам с худощавым лицом больше подойдут объемные стрижки, с полным лицом — короткие спортивного стиля. Современные стрижки очень красивы, удобны, а главное — аккуратны. Прически небольшие по объему и более объемные можно носить с зачесом наверх, с пробором. Стричься рекомен-

дуется раз в месяц, а укладку волос, поправку отдельных деталей в прическе нужно производить чаще. Очень нарядно, в сочетании с вечерним костюмом выглядит прическа с укладкой феном, щипцами. Волосы красиво лежат в заданном направлении. При помощи фена волосу придается пышность, волнистость. А главное — правильный уход за волосами, регулярное мытье, стрижка. При нарушении роста волос, выпадении обязательно обратитесь в косметологическую лечебницу.

Только для девушек

Поговорим о прическе. Не стремись быть на кого-то похожей. В выборе стрижки, прически, крема советуйся с парикмахером. Мода меняется постоянно. Но ты должна найти свой стиль, свою модель.

Чтобы были красивые и здоровые волосы, за ними необходим постоянный уход. Самое основное — волосы всегда должны быть безукоризненно чистыми. Волосы бывают различной структуры — сухие, жирные, тонкие, средней жесткости и жесткие. Особый уход за сухими и тонкими волосами и жирными. Уход заключается в мытье и питании. Сухие волосы мыть по необходимости, но не чаще раза в неделю, питать препаратами «Лондестраль», «Лондавиталь».

Для сухих волос рекомендуется настой, который можно приготовить следующим образом: две столовые ложки смеси ромашки, липового цвета, мяты, шалфея, полевого хвоща, хмеля залить одним литром кипятка и настаивать 5—6 часов. Затем настой процедить и употреблять для мытья волос.

После мытья волосы хорошо ополаскивать подкисленной водой, светлые волосы хорошо прополаскивать отваром из ромашки.

Пользуйся мылом и шампунем только для своей структуры волос. Чаще пользуйся гребенкой, щеткой — волосы будут красивыми и блестящими.

Современность и простота — прически с использованием плетений, маленьких косичек, перехватывающих волосы. В зависимости от вкуса и, конечно, от возраста можно оставлять волосы свободно распущенными, чтобы была видна их естественная красота, или загибать концы внутрь, закручивать в жгут, заплетать в свободную пышную косу.

Волосы собираются на затылке или на темени, как кому идет, разделяются на пряди, а потом пряди укладываются и закалываются изнутри заколками-невидимками.

Завязываем хвост на затылке, делим его на две пряди. Одну прядь поднимаем вверх и закалываем посредине и у конца в два колечка. То же с нижней прядью. Прическа получается легкая и пышная, похожая на косу.

Для школьников

Для школьников главное в прическе — аккуратность. Постоянный уход за волосами, посещение парикмахерской — вот что поможет быть аккуратным и красивым. Дети даже самого маленького возраста отказались от традиционных мальчишеских стрижек «Бокс», «Полубокс». Стрижки спортивного стиля, пластические, молодежные пришли им на смену. Длина волос 5—6 см, на макушке от 6 до 7 см, короткие виски, окантовка за ушами, четкая на нижней затылочной зоне.

Старшеклассникам предлагаются стрижки и спортивного стиля и романтического — полный объем волос на макушке и удлиненные волосы нижней затылочной зоны. Для торжественных случаев рекомендуется укладка волос феном.

Твой выпускной

Красивыми и нарядными хочется быть всегда, на любом вечере, а на выпускном — особенно.

Какую сделать прическу?

Несколько причесок, которые мы предлагаем подойдут.

Легкие пряди, локоны, валики, переплетение в виде косичек, плетение в виде макраме, очень мелкие косички в дополнение к прическе.

Можно использовать различные украшения, ленты, шнуры, блестки, гребни, сеточки.

Прически модные, нарядные должны хорошо сочетаться с современным стилем в одежде.

Жениху и невесте

Радостное событие свадьба. Много приятных забот, хлопот. А чтобы хорошо выглядеть — заблаговременно позаботьтесь о своей внешности. Не откладывайте эти заботы на последний день. Заранее в парикмахерской закажите абонемент. Начнем с прически. Парикмахер порекомендует вам фасон стрижки и, если необходимо (когда модно), сделает завивку. Сделайте маникюр, зайдите в косметический кабинет, может быть вам необходимы какие-то процедуры. Вам придется ходить, подолгу стоять — обязательно сделайте педикюр — вы не будете там чувствовать усталость.

Вечером, накануне свадьбы, приготовьте отвар трав: мяты, лаванды, шалфея, тысячелистника, липового цвета. А утром примите ванну с добавлением отвара трав. Одновременно положите питательный крем под глаза и сделайте маску для своего типа кожи, если есть ягоды и фрукты — ягодно-фруктовую. На закрытые веки положите тампоны из крепкого настоенного чая, постоянно меняя их. 15—20 ми-

нут достаточно, чтобы ванна взбодрила вас, вы отдохнули. От маски кожа станет нежной, бархатной, а компресс снимет усталость с ваших глаз.

Если причесываться будете сами, это не так и сложно, так как основа прически у вас уже есть, да и причесаться вам с удовольствием помогут подруги. Начесывать волосы нет необходимости, а всегда есть в арсенале у девушек и термобигуди, и электрощипцы, и электрофены. Ну и к прическе цветы, фата, шляпка, украшения — это зависит от вашего вкуса. Макияж — легкий, незаметный, подчеркните свою красоту несколькими мазками тушью, сделайте незаметный румянец, если кожа жирная, проведите пуховкой.

Много предсвадебных забот и у жениха.

Позаботьтесь о лице, может быть вам нужна помощь косметолога, обязательно сделайте гигиенический маникюр, заранее подстригитесь, а в день свадьбы сделайте укладку феном. Выполненная феном прическа будет хорошо сочетаться с вечерним костюмом.



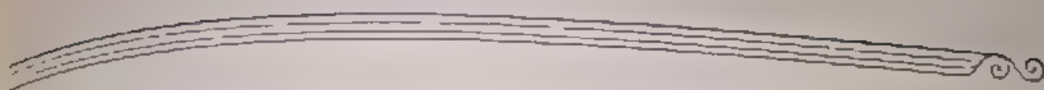
Для детей

Красивые, здоровые волосы у детей — это правильный и своевременный уход. Наша промышленность выпускает много специальных шампуней для детей, различные сорта мыла. Очень хорошее средство для укрепления волос ребенка настои лекарственных трав.

Маленьким детям до 5—6-летнего возраста мойте волосы кипяченой водой, можно добавить в воду на литр воды чайную ложку питьевой соды. Хорошо мыть волосы кипяченой дождевой водой. Если пользуетесь детскими шампунями, мылом («Детское», «Подарочное», «Косметическое» — пережиренные сорта мыла), после мытья прополощите волосы подкисленной водой, добавив ложку уксуса или же несколько капель сока лимона. Очень полезно промывать волосы настоями трав ромашки, мать-и-мачехи и т. д. Можно сделать настой из этих трав — по столовой ложке набора трав залить литром кипящей воды, настоять в течение получаса, процедить.

Много хлопот мамам доставляют длинные волосы дочери, но надо набраться терпения и аккуратно расчесывать, начиная с концов, разбирая прядь за прядью. Для расчесывания волос используйте щетку из натуральной щетины и расческу с широкими, тупыми зубьями. Не укладывайте ребенка спать с мокрыми волосами, косички заплетайте, когда волосы совершенно сухие. Тугие банты, косички вредят волосам, от натяжения волосы редеют и выпадают. На ночь снимайте заколки, меняйте пробор в волосах, не закалывайте в одном месте, так как от постоянного давления луковицы волос погибают.

Модели причесок



ПОВСЕДНЕВНЫЕ ПРИЧЕСКИ





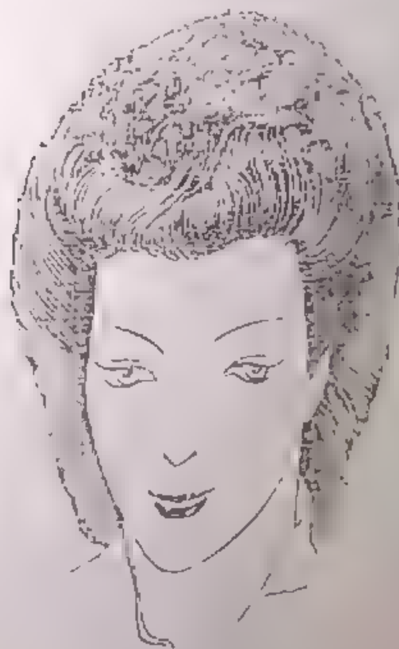


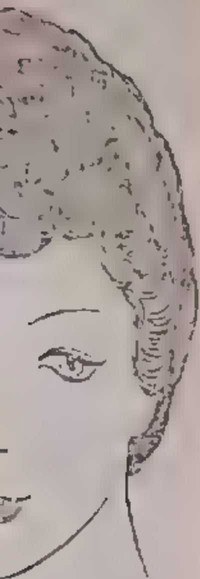






















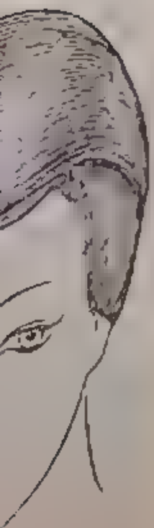
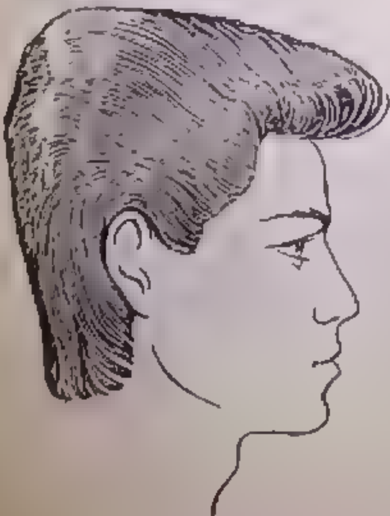








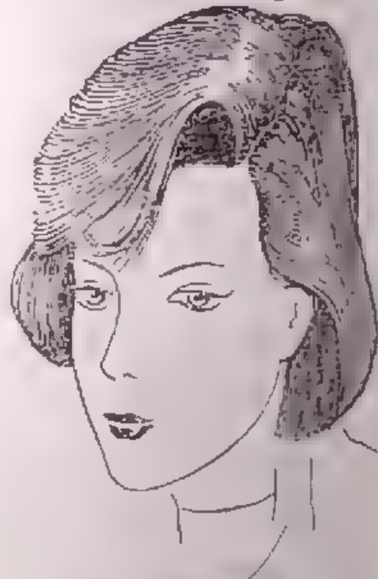


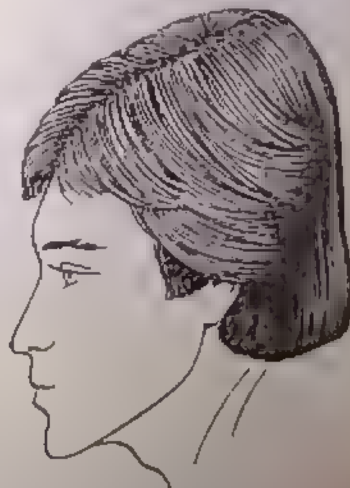












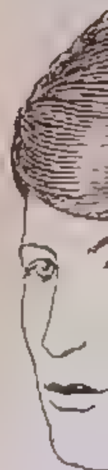








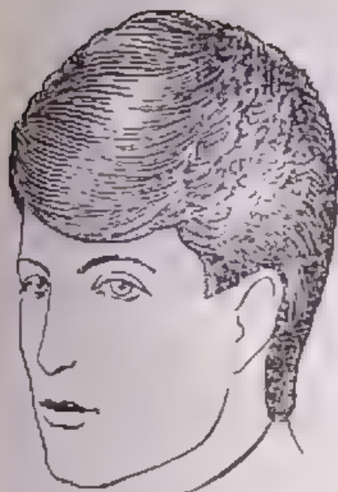


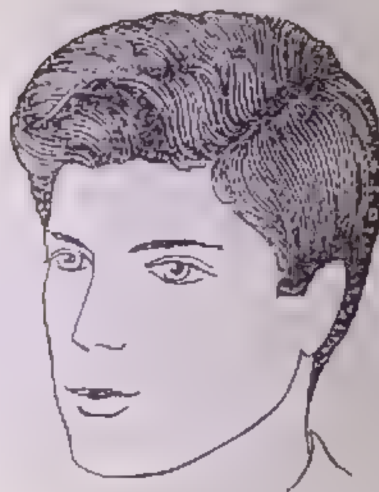






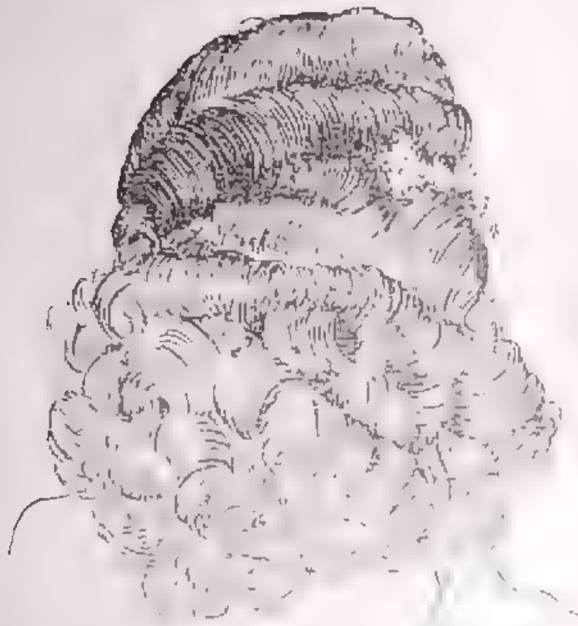








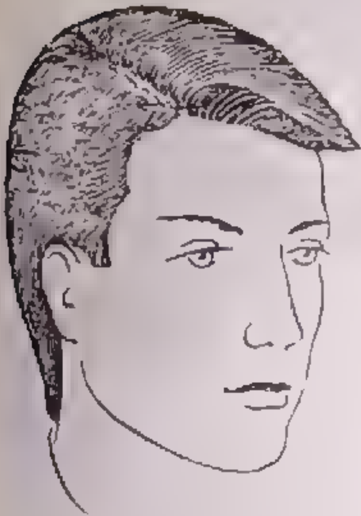


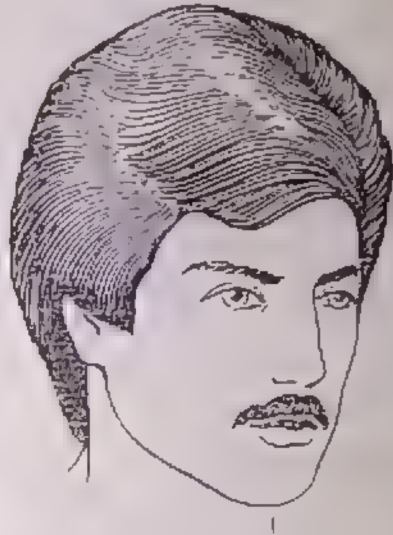




















ХАРАКТЕРИСТИКА КРЕМОВ И ЛОСЬОНОВ

КРЕМЫ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ ЛИЦА

Название	Содержание биологически активных веществ
«Алоэ»	Биостимулирующий сок алоэ
«Атласный»	Витамин A
«Аленушка»	Витар и водные настои ромашки, тысячелистника и полевого хвоща
«Бальзам»	Концентрат витамина E
«Восторг»	Витамины A, E, F
«Людмила»	Эфирное масло ромашки и витар
«Нектар»	Маточное молочко пчел
«Ромашка»	Экстракт ромашки
«Трембита»	Витамины A, F
«Медовый»	Пчелиный мед
«Вечер»	Экстракт петрушки
«Сказочный»	Апилак (маточное молочко пчел)
«Грезы»	Экстракт хмеля

КРЕМЫ ДЛЯ ЛЮБОЙ КОЖИ ЛИЦА

Название	Содержание биологически активных веществ
«Малютка» — жидкий крем	Экстракт ромашки
«Леся»	Огуречный сок и экстракт ячменя
«Шиповник» — жидкий крем	Сорбит и масло шиповника
«Марите» — детский крем	Витамины A, D и экстракт ромашки
«Косметический»	Настойка женьшеня или заманихи
«Пчелка»	Маточное молочко пчел
Биокрем «ВТО»	Настои ромашки, полевого хвоща и липового цвета
«Детский»	Настой ромашки, эвкалиптовое масло, витамины A и D

ЖИДКИЕ КРЕМЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ЛЮБОЙ КОЖИ ЛИЦА И ШЕИ

Название	Содержание биологически активных веществ
«Вархатный»	Витамины A и D
«Волшебный»	Витамины A и E
«Любава»	Маточное молочко пчел и витамины A и E

Название	Содержание биологически активных веществ
«Персиковый»	Витамин A
«Сметанка»	Витамин F и настой ромашки
«Сметанка с хлорофиллом»	Настой ромашки, хлорофиллин натрия
«Малышам»	Азулен и эвкалиптовое масло
«Огуречное молоко»	Огуречный сок, эвкалиптовое, розовое и лимонное масло
«Увлажняющий»	Экстракт зверобоя и рябины
«Утро»	Витамин A
«Новинка»	Витамины A, F
«Шиповник»	Масло шиповника и сорбит

КРЕМЫ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ ЛИЦА

Название	Содержание биологически активных веществ
«Ассоль»	Экстракт семян моркови, глюкоза, морская вода
«Белые маки»	Спирто-водный настой мака
«Волшебный»	Витамины A, F
«Идеал»	- » -
«Клубничный»	Клубничный сок спиртованный
«Ленинградский»	Витамин A
«Лель»	Хвойная хлорофилло-каротиновая паста
«Людмила»	Моноглицерид
«Мария»	Спирто-водный настой китайского лимонника
«Нектар»	Маточное молочко пчел
«Новинка»	Витамины A, F
«Огуречный»	Огуречный сок
«Огуречное молоко»	Спиртовой огуречный сок (поливиниловый спирт)
«Пасла»	Фитостерин
«Роза»	Витамин A
«Сувенир»	Витамины A и F
«Тюльпан»	Витамин F, настой полевого хвоща и белокопытника
«Увлажняющий»	Отвар рябины, спирто-водный настой зверобоя
«Улыбка»	Спирто-водный раствор календулы
«Утро»	Витамин A
«Флора»	Экстракт хмеля
«Чайка»	Витамин A

ЛОСЬОНЫ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ ЛИЦА

Наименование	Активно действующие вещества
«Аусма»	Витамин F
«Бальзам»	Настой подорожника, растворы толуанского бальзама и бензойной смолы
«Березовая вода»	Розовое масло
«Идеал»	Настой календулы, витамин F и аскорбиновая кислота
«Лилия»	Спиртовой раствор бензойной смолы
«Медовая вода»	Лимонная и борная кислоты
«Ромашка»	Поливиниловый спирт
«Розовая вода»	Настои ромашки и календулы, молочная кислота
«Сметанка с хлорофиллом»	Экстракт гвоздики, эвкалиптовое масло, хлорофиллин натрия, настой ромашки, витамин F
«Утро»	Настой березовых почек
«Туалетное молочко»	Хлорофилл
«Элга»	Пчелиный мед

ДОПУСТИМАЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА ПРИ ОБРАБОТКЕ ВОЛОС РАЗЛИЧНОЙ СТРУКТУРЫ

Характеристика волос	Оптимальная концентрация перекиси водорода в %		
	Обесцвечивание (блондирование)	Осветление	Подготовка к окраске
Волосы толстые:			
очень жесткие	12	12	10
средней жесткости	12	10—12	8—10
мягкие, пористые	10	8—10	2—8
Волосы средние:			
очень жесткие	12	10—12	8—10
средней жесткости	10	8—10	6—8
мягкие, пористые	8	6—8	4—6
Волосы тонкие:			
жесткие	10	8—10	6—8
средней жесткости	8	6—8	4—6
мягкие, пушковые, пористые	6	4—6	4

ЛИТЕРАТУРА

Вендровская С. 100 минут для красоты и здоровья.— М., 1982,— с. 152.

Картамышев А. И., Арнольд В. А. Косметический уход за кожей.— Киев, 1964.— 189 с.

Кольгуненко И. И. Основы геронтокосметологии.— М., 1974.— 222 с.

Константинов А. В. Основы парикмахерского дела.— М., 1977.— 256 с.

Ляпич А. Д. Парикмахерское мастерство.— Киев, 1982. - 112 с.

Справочник по медицинской косметике./Под редакцией А. Ф. Ахабадзе.— М., 1975, 284 с.

Сысолин К. Г. Врачебная косметика в практике дерматолога.— М., 1957.— 183 с.

Файнер Б. М., Биллер Д. П. Пособие мастера-парикмахера (мужской зал). — Киев, 1969. - 182 с.

Фридман Р. А. Парфюмерия и косметика.— М., 1968.— 191 с.

Чуролинов П. Фитотерапия в дерматологии и косметике.— София., 1979.— 147 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Ирина Антоновна Колобутина

ПАРИКМАХЕРСКАЯ НА ДОМУ

Заведующая редакцией *Т. Г. Минчукова*
Редактор *Г. И. Симончик*
Художник *Э. Э. Жакевич*
Художественный редактор *В. А. Ермоленко*
Технический редактор *Л. В. Сторожева*
Корректор *Т. Е. Медведева*

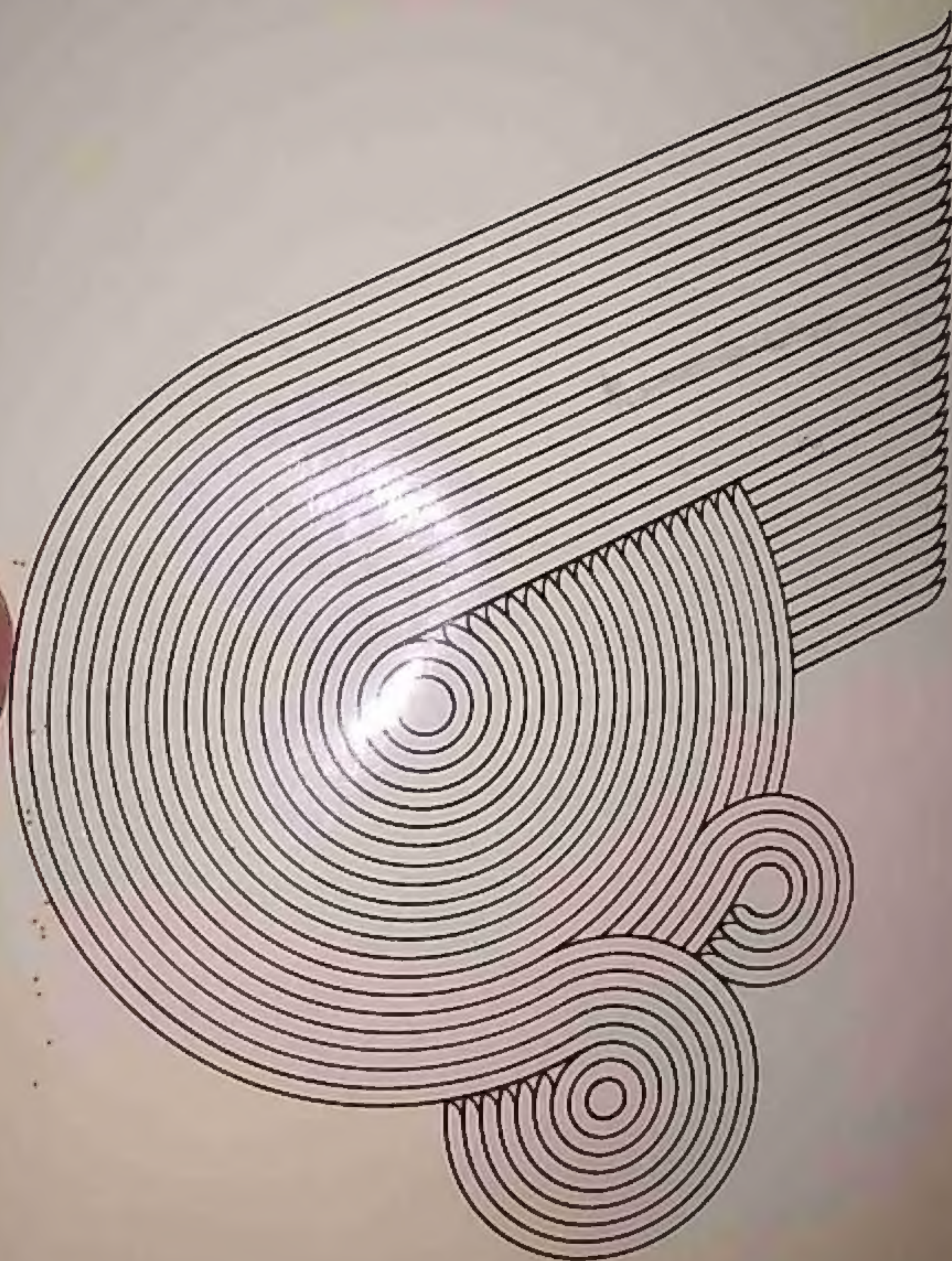
ИБ № 269

Сдано в набор 30.12.84. Подписано в печать 15.05.85. АТ 05685. Формат 84×108[1]/32. Бумага типографская № 1. Гарнитура школьная. Высокая печать с фотополимерных форм. Усл. печ. л. 5,04. Усл. кр.-отт. 5,25. Уч.-изд. л. 5,28. Тираж 100 000 экз. Изд. № 4378. Зак. 1020. Цена 50 коп.

Издательство «Полымя» Государственного комитета Белорусской ССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли.
220600, Минск пр. Машерова, 11

Минский ордена Трудового Красного Знамени полиграфкомбинат МППО им. Я. Коласа.
220005, Минск, Красная, 23.

50 к.





PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190